

الدكتور عبد المجيد زنت الله



# طفلك

في سنواته الأولى



0159016

Bibliotheca Alexandrina



كتاب المعارف يصدر عن دار المعارف



الدكتور عبد المجيد زرق الله

# طفلك

في سنواته الأولى



المعارف للطباعة والنشر

سوسة - تونس

الطبعة الأولى 1987  
جميع الحقوق محفوظة للناشر  
دار المعارف للطباعة والنشر - سوسة / تونس

العدد الرتبي المسند من طرف الناشر 87/182  
تم ايداعه بالمكتبة الوطنية في شهر أوت 1987

## تقديم

ان الرعاية الصحية أثناء السنوات الاولى من عمر الانسان هي أهم مشاغل الطبيب وأؤكد واجبات العون الصحي وأسمى اهتمامات العائلات والامهات . بدونها تنعدم جدوى كل الجهود الرامية الى انتشال الطفل من خطري المرض والموت حتى ولو توفرت الامكانيات الاقتصادية والتجهيزات الطبية الحديثة .

لذلك يتحتم على الطبيب وعلى العون الصحي التمكن من قواعد هذه الرعاية . ويتحتم على الامهات والاباء معرفة خطوطها الرئيسية وطرق تطبيقها .

والاطباء يعرفون عادة هذه القواعد نظرا لتهافتهم على كل جديد . بعكس نسبة قد تكون عالية من أعوان الصحة وأغلب الامهات والعائلات ببلادنا .

ان رسكلة الاطار الطبي المساعد في هذا الميدان الحيوي واعطاء الام والاب ثقافة صحية كافية مايزالان يشكوان نقصا كبيرا من الواجب تداركه .

لهذا الهدف وضع صديقي وزميلي الدكتور عبد المجيد رزق الله هذا الكتاب . وهذا الطبيب معروف بحرصه الشديد على نقل معلوماته الى من يعملون حوله بقسم طب الاطفال بالمستشفى الجامعي بمدينة سوسة وكذلك بحرصه



على إعطاء العائلات التي يتعامل معها الثقافة الصحية اللازمة وهو معروف أيضا بكثرة مطالعته العلمية .

بفضل هذه الخصائص أتى هذا العمل ناجحا ومفيدا خاصة في فصوله المتعلقة بالساعات الاولى من حياة الرضيع وبالرضاعة الطبيعية وبالنمو .

أتمنى أن تقرأ الامهات هذه الفصول بامعان لأن مستقبل الاطفال شديد التأثير بالظروف الاولى التي تحيط بالولادة ولان الرضاعة الطبيعية تستحق أن تتبوأ المكانة الاولى التي سنتها الطبيعة منذ آلاف السنين والتي تؤيدها الابحاث الطبية المعاصرة ولان مراقبة النمو شرط أساسي لكل رعاية طبية تستحق هذا الاسم .

ولهذا العمل فائدة أخرى لا يسعني الا أن أنوه بها هي اثراء المكتبات العربية والمنازل التونسية بكتاب طبي واجتماعي سوف يساهم في تحسين صحة الاطفال .

الاستاذ بشير حمزه

مدير المعهد القومي لصحة الطفولة



## مدخل لماذا هذا الكتاب ؟

طفلك كائن حي تشاركين في خلقه ونحته مع زوجك، بكل ما لهذه العبارات من معان عميقة، بعيدة الاثر على حياته ومستقبله .

وهو رأس مال الامة الاكبر ورصيدا الاوفر عليه يتوقف بناء المجتمع ومن أجله تبذل الجهود لحمايته من الشوائب التي قد تصيبه وتعيق نموه وتطوره وتجعله عالة على المجتمع عوضا عن أن يكون عنصر خير وفلاح واستمرارية ونجاح .

وهو في آن واحد جسد وروح ، اذا اعتلّ الاول اعتلت الثانية ، واذا سلم سلمت ، وذلك لما لهذين العنصرين من ترابط متين وتفاعل عميق ، وهذه أكبر ميزة ميّز الله بها الانسان على غيره من المخلوقات .

ومما يمتاز به طفلك من ناحية أخرى ، أنه كائن نام متطور ، لذا يجب رعايته منذ تكوينه وهو في حالة جنين ، وعند الولادة ، وأثناء مختلف مراحل النمو ، من طور الرضاعة والطفولة الاولى ، الى طور سن الدراسة ، فالبلوغ والمراهقة ، الى سنّ الرشد .

وما من شك في ان أهم هذه المراحل هي مرحلة الطفولة الاولى ، لانها أسرعها نمواً وأشدّها تأثرا بالبيئة ، لما يتصف به

الطفل من نعومة في الخلقة وميوعة في الخلق ، تجعله في أمس الحاجة الى أمور أساسية ثلاثة :

أولا : تغذية صحية كافية من حيث الكم ، ومتوازنة من حيث الكيف ، لان في الغذاء السليم البدن السليم والعقل السليم .

ثانيا : تربية ملائمة في البيئات الثلاث : العائلة والمدرسة والشارع .

ثالثا : رعاية مستمرة لتمكينه من نمو صحي ، ووقايته من النقائص والأمراض جسدية كانت أو روحية ، تلك النقائص والأمراض التي قد يكون لها أبلغ الأثر وأرْسُخه على حياته وعلى مستقبله .

وهذا ما سنعرضه في هذا الكتاب المبسط ، اعتمادا على المبادئ الحديثة لطب الأطفال ، حتى يكون دليلا للأم بصفة خاصة ، وللوالدين معا ، وللعائلة بصفة أعم لاعانتها على الرعاية الملائمة لصحة الطفل وعسى أن يكون هذا العمل مفيدا بعض الشيء ، حتى يساهم مساهمة فعالة في نهضتنا الشاملة المباركة ومستقبلنا المشرق السعيد .

وعلى الله التوكل والتوفيق  
المؤلف

## الحمل

" ولقد خلقنا الانسان من سلاله من طين . ثم جعلناه  
نطفه في قرار مكين . ثم خلقنا النطفه علقه . فخلقنا العلقه  
مضغه . فخلقنا المضغه عظاما . فكسونا العظام لحما . ثم  
أنشأناه خلقا آخر . فتبارك الله أحسن الخالقين . "

صدق الله العظيم

## الفصل الأول

### الخصوبة والاختصاص

انجاب البنين يفترض أولاً وقبل كل شيء الخصوبة .  
وهي تكمن في أن واحد في الذكر والانثى .  
ولذا يجب أن يكون الزوجان . أو بالاحرى جهازهما  
التناسليان سليمين من كل نقیصة حتى يتم التلاقح بين  
" الحيوان المنوي " الذي تفرزه خصية الزوج ، والبويضة التي  
يفرزها مبيض الزوجة .

والتلاقح يتم عند الجماع ، وعلى وجه التدقيق في فترة  
الخصوبة التي تظهر بين اليوم الرابع عشر واليوم العشرين من  
بداية دورة الحيض .

وبالامكان معرفة هذه الفترة بصفة مدققة عندما ترتفع  
الحرارة البدنية عند المرأة بدرجة مئوية واحدة يوميا في هذه  
المدة . فيقرر آنذاك الزوجان الانجاب . . . أو يمتنعان عنه  
في صورة اختيارهما " تنظيم النسل " .

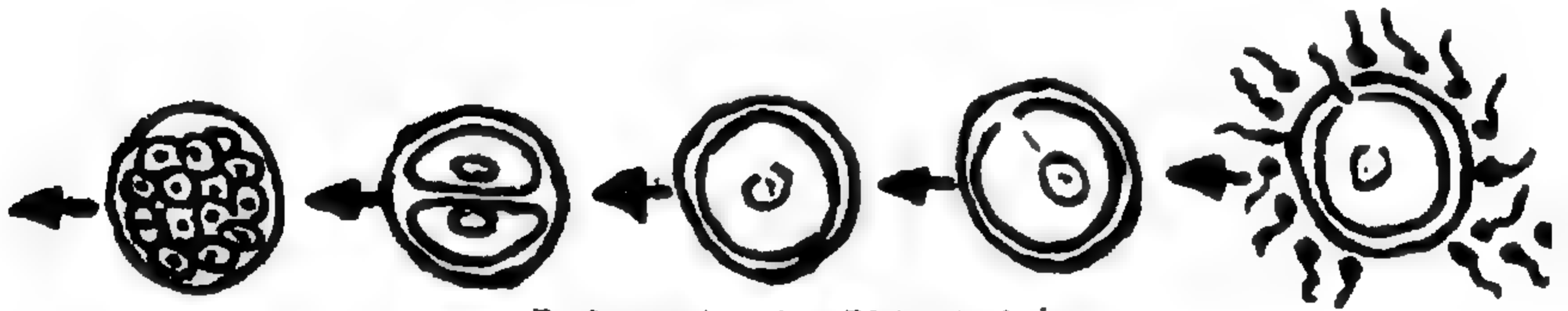
وعند الجماع تمر " الحيوانات المنوية " الى الرحم وتصعد  
سابحة في الانبوين الذين يصلانه بالمبيض ، فاذا التقت تلك  
الحيوانات المنوية بالبويضة وهي خارجة من احد  
الانبوين ، انفرد واحد من تلك " الحيوانات المنوية " بالنفاذ  
اليها ، فتكون حينئذ عملية الاختصاص .

وعندئذ ترتد البويضة المخصبة الى الرحم وتستقر في بطانته الرقيقة وهناك تبدأ في الحصول على غذائها من دم الام وتأخذ في النمو...

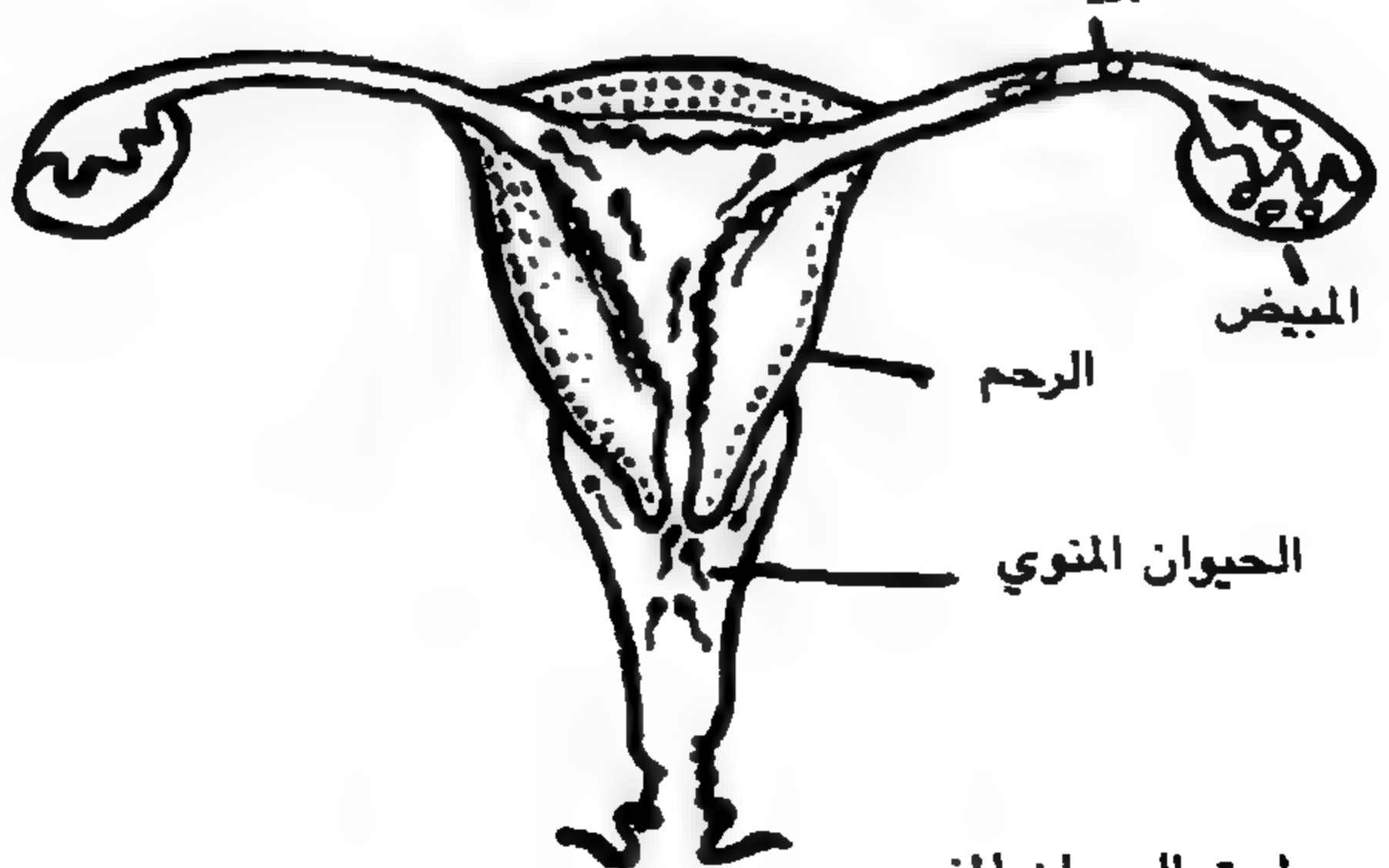
وتنمو البويضة الملقحة بانقسامها الى قسمين، ثم أربعة أقسام ثم ثمانية، ستة عشر، ثم اثنين وثلاثين قسما وهكذا...

وبعد بضعة أيام تصبح مجموعة الخلايا شبيهة بثمره التوت...

وتظل البويضة المخصبة في رحم الأم وهي دافئة " في قرار مكين ". فتكون النطفة ثم العلقة ثم المضغة ثم الجنين...



البويضة  
أطوار انقسام البويضة



طريق الحيوان المنوي

## الفصل الثاني الوراثة والبيئة

مما تجدر معرفته أن الخصائص الوراثية للطفل تحملها أجزاء في الحيوان المنوي والبويضة تسمى " الكرمزوم " وعددها 23 عند الذكر و23 عند الأنثى من بينها كرمزوم واحد يحدد نوع المولود إذا كان ذكرا ام انثى .  
كما أنه من المهم معرفة أن حياة الجنين داخل الرحم تجري ببطء يحيط بها السائل " المشيمي " الذي يحتفظ بحرارة ثابتة ويمد الجنين بما يحتاجه من المواد الغذائية والأكسجين لنموه وتطوره .

والملاحظ بهذا الشأن أن ارتباط الجنين بأمه يكتسي صبغتين :

الأولى : ارتباط غذائي وتنفسي مؤقت حتى نهاية الشهر الأول من الحمل .

والثانية : تبدأ في الشهر الثاني حينما يبدأ قلب الجنين في الخفقان فتستقل دورته الدموية عن دورة الأم ، كما يستقل جهازه العصبي .

ومع ذلك فانه من الواضح والمؤكد أن لا وجود للجنين بدون أمه لسببين :

أولا : الحالة العامة للجنين التي تتأثر بالظروف التي يمر

بها الحمل . فخلال مدة الحمل تتغذى الأم وتتنفس ليس فقط من أجل ذاتها ، ولكن أيضا من أجل طفلها .  
فاذا كان غذاؤها وتنفسها غير سليمين فان الطفل يولد ضعيفا ويصاب بنقص في الوزن .  
ثانيا : الارتباط المتين والحيوي بين الأم وطفلها الذي يجعله غير مستقل عن الانسانية التي يجب أن ترعاه .



## مراقبة الحمل ورعاية الجنين

ما من شك، كما يؤكد الطب الحديث، أن رعاية الطفل يجب أن تبدأ قبيل الزواج، ثم طيلة مدة الحمل، ثم عند المخاض وعملية الولادة.

### قبيل الزواج :

تنص القوانين المعاصرة، بما فيها القانون التونسي، على وجوب فحص الزوجين اللذين يزعمان على الزواج لاكتشاف خللّهما من المرضين الهامين اللذين قد ينتقلان الى الابناء فيهددان صحتهم.

وهذان المرضان هما مرض الزهري ومرض السل. ولذا يجب القيام بفحصين أساسيين على الرجل والمرأة معا.

الأول : تحليل الدّم لاكتشاف مرض الزهري،  
والثاني : أخذ صورة صدرية بالأشعة لاكتشاف مرض السل.

وعند ثبوت وجود هذين المرضين يجب اعلام الزوجين بذلك، ووضعهما أمام مسؤولياتهما، واشعارهما بالأخطار التي تهددهما في صحتهما وتهدد جنينها ومولودهما في صورة حمل الأم بسبب انتقال هذين المرضين الى أبنائهما.

لذا يجب عليها استشارة الطبيب والقيام بالعلاج اللازم حتى يسلم جسماهما وحتى ينجبا أبناء أصحاء .

ونظرا للاكتشافات الحديثة وتقدم الطب، فهناك أمراض أخرى يمكن اكتشافها قبل الزواج، وتحذير الزوجين من أخطارها على أولادهما . من ذلك وجوب معرفة فصيلة دم الزوج والزوجة، فاذا تبين ان هذه الاخيرة دمها من فصيلة " ريزوس سلبى "، يجب مراقبتها عند الحمل حتى لا يصاب طفلها بنوع من أمراض " الصغير " الذي قد تكون عواقبه وخيمة .

ومن ذلك أيضا امكانية انتقال الأمراض الوراثية من تشويه في الخلقة، أو انحراف في التركيب الكيميائي التي أصبح في الامكان اكتشافها قبل فوات الأوان، وتقديم النصيحة الى الابوين حتى يتلافيا الانجاب أو يقوموا بالعلاج اللازم في حالة وجود هذا العلاج .

وان أصبحت هذه الفحوص معمولا بها في البلدان المتقدمة التي لها الامكانيات المادية والبشرية فانها لم تصل بعد حيز التطبيق في بلادنا .

### في مدة الحمل :

غالبا ما يكون الحمل طبيعيا ويتطور بصورة مرضية . ومع ذلك فانه من المهم مراقبة الحمل بصفة دورية لتمكين الجنين من اقوم الظروف وأسلمها حتى يكون نموّه طبيعيا وصحيا .

وأهم ما تطالب به المرأة الحامل هي مراعاة قواعد الصحة العامة، وعدم تناول بعض الادوية المضرة بالجنين، وعدم التدخين، وتجنب الارهاق البدني وما الى ذلك، مما قد يسبب في كثير من الحالات في الولادة قبل آوانها.

ففي خصوص الاجراءات العامة لحفظ صحة الحامل، أثبتت البحوث الحديثة أن التدخين مضر بصفة خاصة حيث أن له مفعولا سيئا على صحة الجنين الذي قد يولد ناقص الوزن.

وفي خصوص العقاقير والادوية فان معظم التطعيمات ( التلقيحات ) لها بعض الاخطار على الجنين عندما تعطى للمرأة الحامل، باستثناء التلقيح ضد مرض التتوس أو الكزاز الذي ليس له خطر ويستحسن القيام به أثناء الحمل لتلافي هذا المرض الخطير على الطفل عند الولادة.

كما ان كثيرا من العقاقير والادوية كالمهرمنات وبعض المضادات الحيوية كمركب السلفا والسيكلن لها بعض الاثار السيئة على الجنين وخاصة اصفرار الاسنان.

هذا ويجب اجراء رقابة صحية على المرأة الحامل على الاقل ثلاث مرات : في آخر الشهر الثالث والسادس والسابع من مدة الحمل وذلك باستجوابها عن جهازها التناسلي على وجه الخصوص وذلك للاغراض التالية :

أولا : اكتشاف وعلاج الامراض العامة التي قد تصيب الام مثل السل، والزهرى، والبول السكرى، وأمراض القلب والامراض الجرثومية وغيرها.

ثانيا : الامراض الناتجة عن الحمل ذاته وخاصة التسمم الناتج عن الحمل، وعدم ملاءمة فصيلة دم الأم ودم الجنين. وفي هذا المجال إذا تبين أن بول الأم يحتوي على مادة البروتين، وانها مصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، يجب تنقيص الملح من طعامها، ومعالجتها، حتى لا تصاب بالصرع في آخر أيام الحمل، وحتى لا تلد قبل الاوان أي قبل نهاية الشهر التاسع من الحمل.

كما أنه اذا تبين أن هناك عدم تلاؤم بين فصيلة دم الجنين وفصيلة دم الأم يجب تلقيحها تلقيحا خاصا، أو القيام بعملية ميلاد مبكرة.

ومن فوائد الفحوص المذكورة أثناء الحمل اكتشاف حالة غير طبيعية، وخاصة وضع غير عادي للجنين في الرحم من شأنه أن يعوق تدفقه، فيجب حينئذ الاستعداد لذلك، واجراء مختلف العمليات التي تمكن الولادة في ظروف طيبة. وأخيرا من فوائد فحص المرأة قبل الولادة وخاصة اذا كانت بكرا، استعدادها للولادة، واعدادها لارضاع طفلها بحليبها قبل سواه.

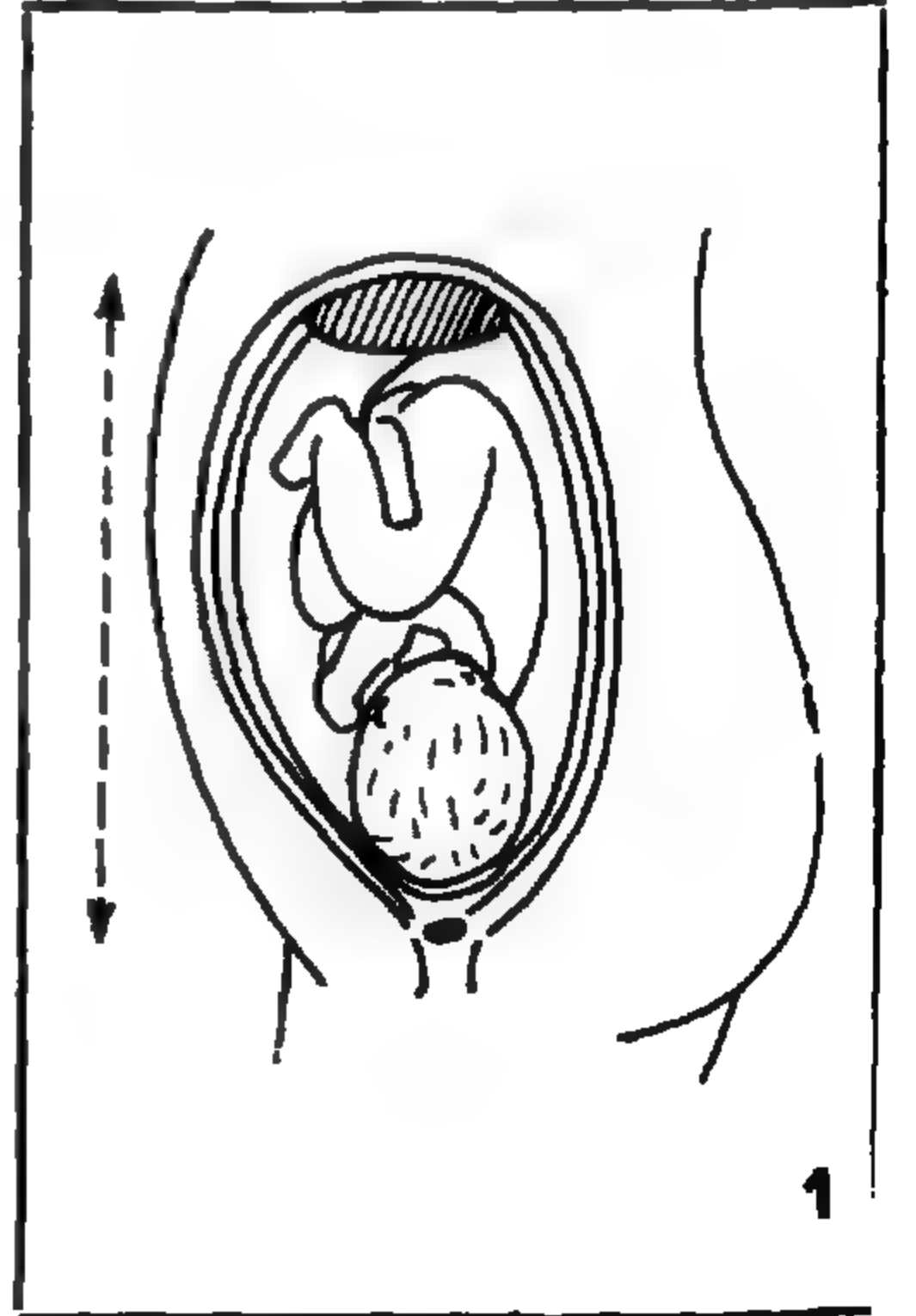
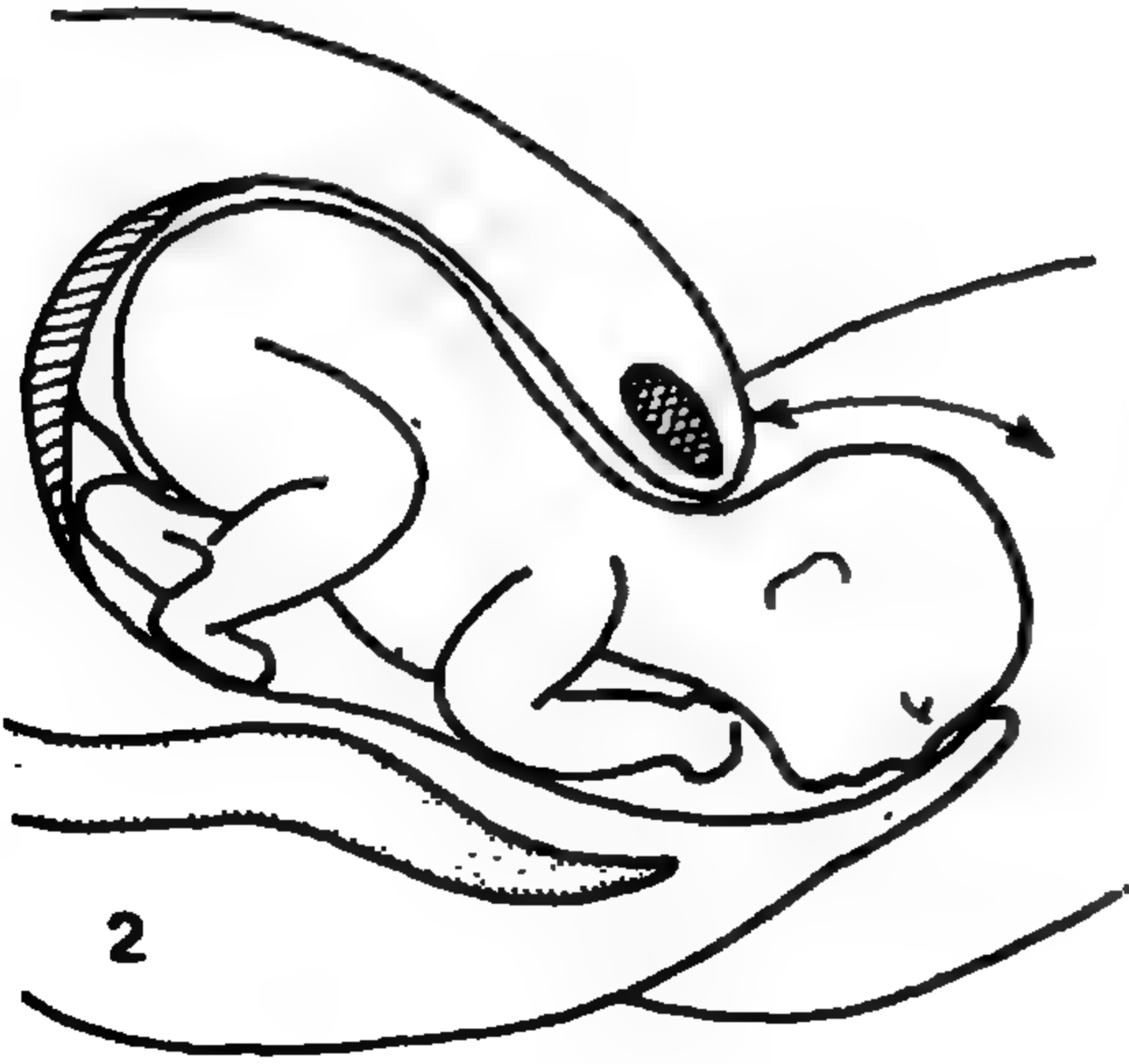
واذا كانت الولادة في البيت، على الأم اعداد لوازم طفلها من ثياب وفراش ومعرفة طريقة الارضاع، وغذائها أثناءه. وعلى كل فانه من المستحسن أن تقع الولادة في المستشفى أو في المصلحة لتوفير الضمانات الكافية والظروف الطبية للولادة، وتلافي اختناق المولود الجديد، واجراء عمليات الانعاش اللازمة عند الضرورة، وكذلك تلافي التلوث بالجراثيم ووقاية الطفل من الامراض الخطيرة على صحته ومراقبته الساعات والايام الأولى من الولادة تلك الساعات والايام التي لها أهمية قصوى على مصيره في العاجل والاجل.

## الفصل الثالث

### الولادة الطبيعية

الولادة الطبيعية ( ونسبتها أكثر من 90 بالمائة من الولادات ) ، هي عملية خروج الجنين من الرحم وتحدث في نهاية الحمل ، أي بعد تسعة أشهر تقريبا من بدايته . وعواملها ثلاثة :

- 1 ( عامل فاعل يتجسم في تقلصات الرحم .
  - 2 ( عامل مساعد يتمثل في الأم .
  - 3 ( عامل الطفل نفسه .
- الوضع العادي للجنين في الرحم يظهر في الصورة عدد 1 .  
تمر الولادة بثلاث مراحل :



1 ( المرحلة الاولى : هي المخاض ويدوم نصف يوم تقريبا أي اثنتى عشرة ساعة. ويمرّ المخاض باتساع عنق الرحم تدريجيا ثم بدخول الجنين الحوض وأخيرا بخروجه منه .

2 ( المرحلة الثانية : هي الخروج من المسالك التناسلية، ويمرّ هذا الخروج بسرعة ويطلق عليه اسم القذف .  
وللمرأة دور فعال على حسن سير هذه المرحلة من الولادة الطبيعية اذ تعين عليها بالاجهاد والدفع .

3 ( المرحلة الثالثة تتمثل في الخلاص وهي خروج ملحقات الجنين أي الحبل أو المشيمة والاغشية .  
**مميزات المخاض :**

يتميز المخاض بتقلصات عضلة الرحم وهي تقلصات لا ارادية متواترة تشتدّ حيناً وتخفّ أحيانا أخرى، وهي المتسببة في آلام الولادة، ويمكن التخفيف منها بطريقة الولادة بلا ألم ومن التي تعلم المرأة الاسترخاء والتنفس المنسق . . .

**عواقب الوضع أو النفاس :**

يطلق هذا الاسم على المدة الممتدة أربعين يوما تقريبا بعد الولادة . وتحدث خلال هذه المرحلة عدّة ظواهر :  
أولا : عودة الرحم الى حجمه الاصلي . وتساعد على ذلك رضاعة الطفل من ثدي أمه .

ثانيا : تقلّص النزيف الدموي والسيلان المصاحب للولادة . ويمرّ هذا السيلان من الاحمر إلى الوردي الى الابيض النقي ثم يزول في مدّة أسبوعين أو ثلاثة .



واذا لم يحدث هذا الزوال بل أصبح السيلان متعفنا  
ومصحوبا بارتفاع حرارة الجسم فانه يخشى تلوث من جراء  
بقاء جزء من أغشية الجنين في الرحم . ويجب حينئذ اخراجه  
من قبل الطبيب المولد .

ثالثا : ادرار الحليب الذي تساعد عليه الرضاعة نفسها  
كما سنذكره في فصل لاحق .

رابعا : ظهور الطمث ( الغسلة ) من جديد بعد أربعين  
يوما تقريبا . وقد تطول هذه المدة عندما تكون الام ترضع  
طفلها من ثديها .

## الفصل الرابع المولود الجديد

بالرغم من أن نسبة كبيرة جدًا من الولادات تقع في ظروف طبيعية طيبة، وبدون أي خطر، فإن عملية المخاض والولادة يجب أن تتم تحت الرقابة لتخطي مراحل خروج الجنين من الرحم وللقيام بعملية انعاش ناجعة للمولود الجديد، إذا اقتضى الأمر.

ذلك أنه على المولود الجديد أن يتعود على الحياة خارج رحم أمه، حيث كان يتلقى كل شيء من دمها، خاصة المواد الغذائية والأكسجين، وحيث لم يكن في حاجة إلى التنفس، ولا إلى الهضم، ولا إلى مقاومة البرد، وإذا به يدفع دفعا إلى نور العالم الخارجي.

فأول ما يقوم به هو الصراخ، ذلك الصراخ الذي يساعده على دخول الهواء إلى رئتيه، وتظل أنفاسه تتردد ما بقي في معركة الحياة...

ان الطفل حين يولد تصيبه بالفعل صدمة، حيث يتعرض أثناء عملية الولادة الى ضغوط عضلية عنيفة ( ولعل صرخته عند الولادة هي بالفعل صرخة ألم ) فتمتلئ رئتاه فجأة بالهواء، وتنظم دورته الدموية، ويتغير الجو الذي يحيط به، ويشعر بالجاذبية ويتعرض الى غير ذلك من الاحداث.

ولا يستعيد المولود الحديد راحته التي كان يشعر بها داخل رحم أمه الا بعد بضع ساعات من مولده، حينما تضمه أمه وتعطيه صدرها . . .

هذا وإن المولود الجديد حال خروجه من الرحم في حاجة الى فحص مدقق لاحتمال وجود صفات غير طبيعية وتشوهات مختلفة ظاهرة للعيان.

وان أول شيء تتأكد معرفته هو خلو مسالك التنفس مما من شأنه أن يعوق هذا التنفس، فيصاب الطفل حينئذ بالاختناق.

والاختناق حالة لها أخطار كبيرة، وخاصة على خلايا المخ. فاذا ما أصيبت هذه الخلايا بنقص في الاكسجين، أو نزيف، فان المولود الجديد يصبح مهددا بالموت، واذا ما قدر له أن يعيش، فان مخلفات خطيرة تطرأ على نموه وتطوره فيصاب بنقص في القدرة الحركية الروحية ( السيكولوجية ).

والى جانب خلو مسالك التنفس، مما يعطل دخول الهواء اليها، هناك موضوع حرارة الجسم التي يجب المحافظة عليها،

لان جنثم المولود الجديد عرضة للبرد، لعدم كفاءة الجهاز الذي يتحكم في درجة الحرارة، اذ يبقى الطفل معرضا لهبوط درجتها أو ارتفاعها أكثر من اللازم .

كما يجب المحافظة على المولود الجديد حتى لا يصاب بالتلوث بالجراثيم من الاشخاص الاخرين عن طريق التنفس أو اللمس، أو الثياب، أو من الاطفال الاخرين ان كان الميلاد بالمستشفى .

وهناك موضوع الاصفرار الذي قد يصيب المولود الجديد، فان ظهور هذا الاصفرار بعد يومين أو ثلاثة يكون عادة غير خطير، ولكن اذا ظهر الاصفرار في اليوم الاول من الولادة فيكون الامر خطيرا اذا لم يعالج بسرعة .

هذا ويجب أيضا ملاحظة وزن الطفل، وقدرته على الامتصاص والرضاعة، وقدرته على الحركة بصفة عامة، وملاحظة بول وبراز الطفل هل هما طبيعيان أم لا .

الى جانب ذلك فان من أهم الامور وأؤكد لها عند المولود الجديد الرضاعة .

ويجب أن يقدم اليه ثدي أمه حال الولادة . وما ان يقترب الطفل من حلمة الثدي حتى يتجه فمه اليها بالغريزة ويمكنه على الفور القيام بأشياء ثلاثة هي المص والبلع والتنفس .

وعندما تتعبه عملية الهضم فانه يستسلم للنوم بعد الرضاعة.

ويستغرق الصّراخ والنوم وقتا كبيرا من حياة المولود الجديد. وخلال اليوم الأول قد يستغرقان عشرين ساعة من أربع وعشرين ساعة. ولكن هذا النوم نادرا ما يكون عميقا، اذ أنه في الحقيقة حالة من النعاس تغطيها ارتعاشات وتحركات ويحدث كثيرا أن يثاءب الطفل ويعطس بصفة طبيعية.

والتنفس عند المولود الجديد غير منتظم، فبعد كل خمس أو ست حركات تنفس تتم وقفة قصيرة، بعدها يتم التنفس تارة خفيفا وأخرى عميقا، وفي النهاية ينتظم التنفس.

وللمولود الجديد حساسية كبيرة، فان لديه ردود فعل ازاء الحركة والصوت ولكن على عكس ذلك لا يتأثر بالألم.

ومن حيث البصر. فان عينيه تتحركان ازاء الضوء ولكنه لا يرى. انه يشعر بالأضواء، ولكنه لا يقدر على التركيز على نقطة معينة. وحركات عينيه وجفونه ليست منسقة وهذا ما يفسر أنه أحيانا يظهر كأنه مصاب بالحول.

وليس المولود الجديد، كما يظن، معدة تطلب الطعام فقط، بل انه انسان ذو شخصية مستقلة، ولذلك فانه لا يكفي أن يقدم له نظام غذائي، وأن تطبق عليه القواعد الصحية التي تكفل له صحة جيدة، بل لابد من معرفة ماذا تعني الرعاية للطفل، وماذا تضيف الى تكوينه والى نموه وكيف تؤثر على شخصيته في المستقبل.

ذلك أنه من بين الكائنات يولد الانسان وهو أكثر احتياجا للرعاية . فجّل الحيوانات تسير فور خروجها من جوف أمهاتها وبعض أنواع الطيور تطير فور خروجها من البيض في حين أن الطفل يحتاج الى الرعاية حتى نهاية السنة الاولى من عمره ، أو بداية السنة الثانية حتى يتسنى له السير على قدميه ويستقل عن أمه .

ان الطفل قبل تلك الفترة لا يمكن له أن ينمو ويتطور اذا لم تكن الأم قادرة على رعايته .  
هذه الرعاية ليست مادية ملموسة من طعام ولباس ونظافة ومراقبة وزن وغير ذلك بل هي معنوية أيضا .  
فالمولود الجديد في حاجة الى الحنان والحب حتى يشعر بكامل الارتياح والطمأنينة ، ويستقيم جسمه وروحه في تفاعل وتوازن متكاملين .

## الفصل الخامس طعام الطفل

” ان لبن الأم هو أفضل الألبان ”  
( أورده ابن الجزار عن جالينوس )

قلب الأم وحليبها لا يعوّضان  
( بينار )

” من المؤكد، أن الرضاعة من الأم هي الأمل الوحيد في بناء  
الحياة لأغلب الأطفال في كثير من البلدان ”  
( هتشسن )



جرت العادة منذ أمد بعيد، أي منذ العشرينيات على وجه التحديد، أن يطعم الطفل وفقا لقواعد صارمة من حيث أنواع المأكولات كما وكيفا.

وحيثما يولد الطفل لا يقدم له ثدي أمه بل بضع ملاعق من الماء الممزوج بالسكر...

وحيثما يبكي من العطش يترك الى حاله حتى يأتي وقت الرضاعة أي كل ثلاث ساعات...

وحيثما لا يتناول الطفل ثدي أمه، بل الزجاجاة والبرازة، فإن كمية الحليب وشتى أنواع المأكولات، يكون تقديمها بنوع من المساواة...

وقد لا يخلو ذلك مما أسماه بعضهم "بمعركة المائدة" التي يقع أثناءها اكراه الطفل على الأكل، فينتج عن ذلك، خاصة بعد الشهر السادس من العمر، نوع من المقاومة وقلة الشهية، واختلال التوازن في ما يخص الصلة النفسانية بين الأم والطفل، مما لا تحمد عقباه على نمو الطفل وتطوره...

وفي السنوات الأخيرة أتى رد الفعل الطبيعي وتغيرت الأحوال.. وصار الطفل يتناول طعامه عند الحاجة، وحيثما يشتهي، وكيفما يشتهي...

وعلى كل فالشيء الذي يجب مراعاته أولا وقبل كل شيء، هو احترام طبيعة الطفل، على أن يكون ذلك الاحترام باعتدال، وبدون افراط ولا تفريط، نظرا لاعتبارات تتعلق بإمكانية الهضم عند الطفل وذوقه ونموه وصحته.

## الرّضاعة من الأمّ

من الملاحظ أن الغريزة الأولى عند الطفل، حينما يولد، هي الرّضاعة وما أن يقترب الطفل من حلمة الثدي، فإنّ فمه يتجه إليها بالغريزة ويمكنه على الفور القيام بعمليات ثلاث في نفس الوقت، هي : المصّ والبلع والتّنفّس.

ولذا فإن أول شيء، وأهمه، وأوكده لرعاية صحة الطفل الوليد، هي الرضاعة من أمه، وذلك لأسباب عديدة ولقوائد كبيرة لا يعوّضها أي حليب آخر مهما كان نوعه،

فإن من الضروري حيثنأ ارضاع الطفل من ثدي أمّه اذ أن حليب الأم هو الوحيد الذي يوفر للمولود الحديد التغذية الطبيعية للنمو الجسدي السليم والمناعة الصحية، ولأنه يعفي الطفل من الامراض التي قد يتعرّض لها اذا تناول حليباً صناعياً.

ويؤكد الخبراء يوماً بعد يوم أنه لا حليب من أيّ نوع كان، يمكن أن يحل محلّ حليب الأم لتغذية طفلها، مهما بلغت نسبة اقتراب الحليب المصنع من حليب الأم.

فحليب الأم ينفرد بخصائص طبيعية معدّة للجنس البشري وحده. وهو يستطيع لمدة أشهر طويلة، هي الستة أشهر الأولى بعد الولادة أن يغذي الطفل من دون أن يحتاج هذا الأخير الى أي غذاء من نوع آخر.

وهو غني بكل أنواع العناصر الغذائية الضرورية لنمو الطفل وصحته من زلاليات وسكريات ودهنيات وفيتامينات وأملاح معدنية وغيرها.

وهو الى جانب ذلك مجرد كليا من الجراثيم التي يمكن أن تتسرب الى الحليب المصنع، فتسبب في مرض الاسهال الذي هو أكبر خطر يهدد الطفل.

وهو من ناحية أخرى يوفر للطفل حنان الأم وكل العلاقات التي تساعد على النمو النفسي المتوازن.

حيث ولكل تلك الأسباب، فإن ارضاع الطفل من حليب أمه، واجب على الأم، وعلى الأطباء والقوابع ومساعدتهم تحسيسها واقناعها بفوائد حليب الأم الجمة حتى تتلافى الحليب المصنع الذي هو أهم مصدر لمرض الاسهال وأمراض سوء التغذية.

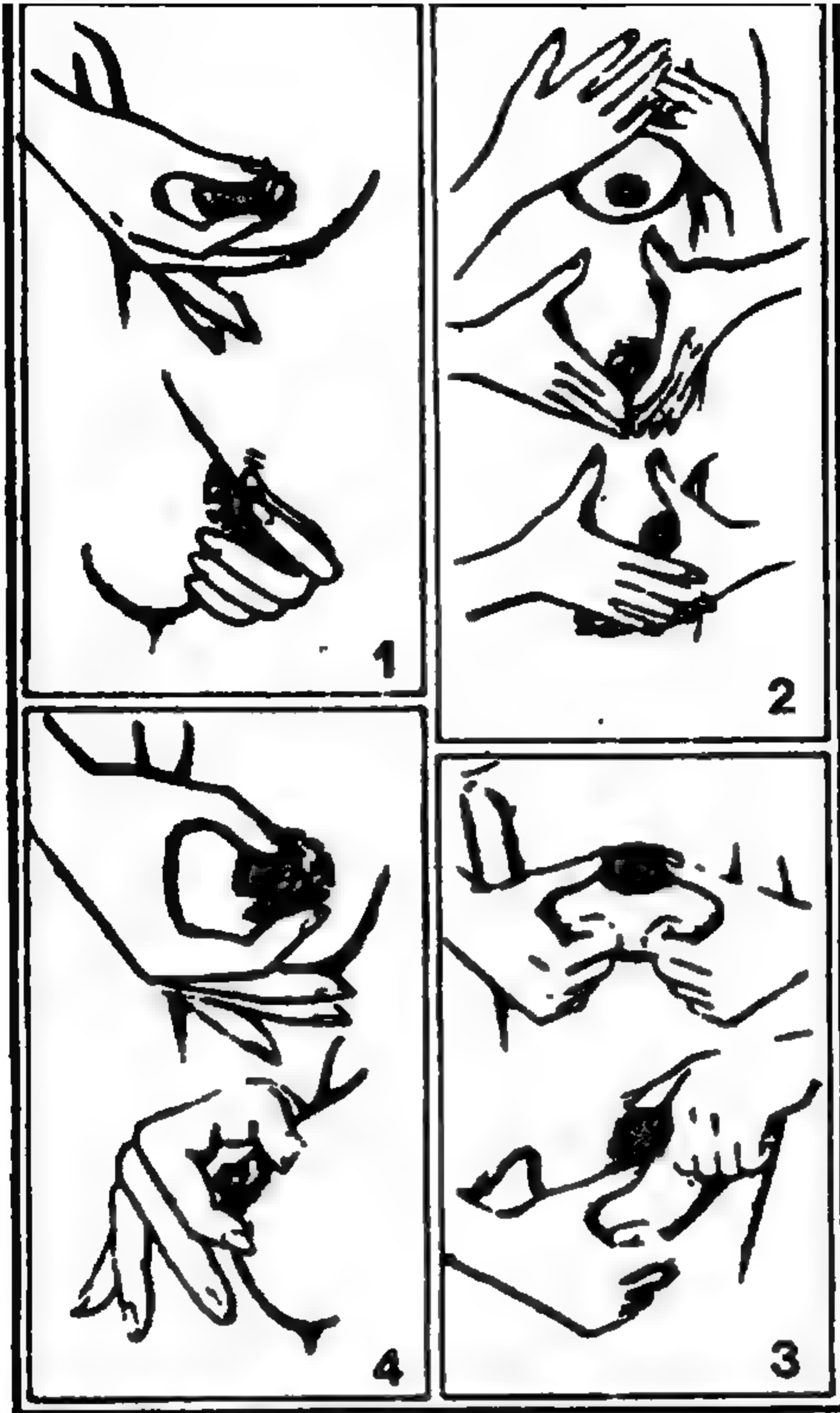
### كيفية الرضاعة :

يجب اعداد الأم لرضاعة مولودها وذلك :

أولا : بتحسيسها بأولوية حليب الأم وأهميته بالنسبة لصحة الطفل.

ثانيا : باعدادها نفسانيا لهذه الرضاعة وذلك بأن تثقف نفسها.

ثالثا : اعدادها بدنيا للرضاعة، وخاصة من حيث بروز الحلمتين، وذلك بالتدليك ومن حيث طريقة إعطاء الثدي



على أن يقع مسك الحلمة بين الوسطى والسبابة، حتى يتمكن الطفل من التنفس ولا يتعطل عند الرضاعة.  
رابعاً : التغلب على الصعوبات التي قد تعترض الرضاعة من الثدي .

فإن كان هناك نقص ظاهر في إدرار الحليب فغالبا ما يكون ذلك ناتجا عن تأخر في " طلعة " الحليب في الأيام الأولى من الرضاعة، وعند ذلك يجب الاستمرار في اعطاء الثدي إلى الطفل . وعدم الانقطاع عن الارضاع، لأن الافراغ والامتصاص هما اللذان يساعدان على الادرار.

وإذا كان المولود الجديد متكاسلا، او ضعيفا، ولا يرضع بصفة مرضية، يجب ايقاظه وتشجيعه على الرضاعة، أو جذب الحليب بالآلة أو باليد، واعطائه للطفل بالملعقة، حتى يتمكن من الرضاعة تلقائيا، وذلك بعد مرور بضعة أيام.

وإذا كان هناك التهاب أو جراح في حلمة الثدي، يجب كذلك جذب الحليب واعطائه للطفل حتى لا يجف الحليب من الثدي بسبب عدم افراغه.

وإذا كانت الأم تشتغل خارج البيت فلا مبرر من الامتناع عن الارضاع، إذ أن غياب الأم يكون في فترة محددة، ويمكن آنذاك اعطاء الطفل حليباً مصنعا، مرة او مرتين في اليوم، شريطة ان يكون هذا الحليب لا يحتوي على كثير من السكر وشريطة اعطائه بالملعقة ومن كأس، عوضا عن الزجاجات التي قد تجعله يترك الثدي .

هذا ولا بد من من افراغ الثدي افراغا كاملا في كل رضعة، وذلك لتوفير ابراز الحليب، إذ أن عمليات الجذب والمص والافراغ هي التي توفر ادرار الحليب والثدي الذي لا تتم فيه الرضاعة سرعان ما يجف من الحليب.

## متى الرضاعة

ان الرضاعات الأولى لا تستمر عادة اكثر من خمس دقائق والأفضل ان تبدأ الأم الوالدة في ارضاع طفلها وهي جالسة طالما تستطيع ذلك، وظهرها مستند إلى وسادة، ووسادة أخرى تحت كوعها حتى يتمكن الطفل من وضع رأسه في تجويف ذراعها عند مستوى الثدي بالضبط، وجسمه على ركبتيها.

في البداية لا بد من اعطاء الثديين على التوالي في كل مرة. ولكن بعد ذلك يمكن الاكتفاء بثدي واحد في كل رضعة، على أن يتناول الطفل الثديين بالتناوب.

وتدوم كل رضعة ربع او ثلث ساعة تقريبا، ولا فائدة من تجاوز هذا الوقت، انه اذا ما استمر الطفل في الرضاعة، فهو في الحقيقة لا يبتلع الا الهواء ويكون من الأفضل ارجاعه بعد الرضعة.

والسؤال الذي يتبادر الى الذهن هو : هل تكون الرضاعة منظمة او بدون مواعيد ؟

هناك من يؤيد النظام الحر استنادا على أن حاجيات المولود الجديد مرتبطة بالطعام والنوم، وعندما يصرخ الطفل من الجوع ترضعه امه وتعطيه ما يريد فتهدئه وتعطيه الشعور بالثقة.

وهناك من يرى انه يجب ان تكون الرضاعة منتظمة حسب اوقات معينة، نظرا لشواغل الأم الأخرى، وحتى لا يصبح الطفل فوضوياً، فيرهق نفسه ويرهق أمه على حدّ السواء. والحل السعيد هو في اختيار حلّ وسط بعد مراقبة وزن الطفل.

وهذا الحل يعتمد على احتياجات الطفل بعد مراقبته ومعرفة أوقات صحوه، وبكائه وطلبه الطعام. . . ولا يجوز ترك الطفل صائحا، كما لا يجوز ارغامه على الرضاعة عندما يرفض ذلك.

ان فكرة الالتزام بالمواعيد يمكن ان تكون سجنا، . . . والرضعة او الأكلة التي تقدّم بعد الموعد، ومعها ابتسامة الأم، خير من التي تقدم في موعدها، من أم متوترة الأعصاب، الى طفل قد تتوتر أعصابه أيضا . . .



## الفصل السادس

### الرضاعة الطبيعية والخصوبة تنظيم الأسرة

تعتبر الرضاعة الطبيعية من ثدي الأم أفضل طريقة لتغذية الطفل الرضيع كما ورد في الفصل السابق، وهي إلى جانب ذلك وسيلة هامة للفصل والمباعدة بين فترات الحمل والولادة.

ولذا فانه من المهم جدًا تشجيع الأم على ارضاع طفلها لما لهذه الرضاعة من الثدي من فوائد صحية، وكذلك لما لها من فوائد ايضا لتنظيم النسل والأسرة.

وكلما طال استمرار قيام المرأة بالرضاعة الطبيعية كلما طالت مدة حمايتها من الحمل، ومن شأن الرضاعة الطبيعية الكاملة، مع تكرار الرضعات في اليوم الواحد، أن يؤخر عودة الخصوبة والاختصاب، غير أن البيضة قد تظهر بين المسالك التناسلية، قد يظهر الطمث من جديد، حتى بالنسبة للمرأة التي تقوم بالرضاعة الطبيعية، وذلك بنسبة من أمهات تتراوح بين عشرين وخمسين في المائة من النساء المرضعات اللاتي مضت عليهن ستة أشهر من الولادة والانجاب، ولذا فان هؤلاء النساء في حاجة الى استعمال وسائل منع الحمل من

أجل تنظيم الأسرة الذي هو ضرورة صحية للأم،  
وضرورة اقتصادية واجتماعية بصفة عامة .  
ان معظم وسائل منع الحمل كالأدوية الخاصة بذلك  
والتعقيم الجراحي التطوعي والوسائل العائقة والسحب  
والامتناع عن الاتصال الجنسي ، لا تأثير لها على افراز اللبن .  
ويمكن للنساء اللاتي يقمن بالارضاع الطبيعي ان يستخدمنها  
بأمان كغيرهن من النساء . وقد أثبت بعض الاسئلة فيما  
يتعلق بوسائل منع الحمل الهرمونية ، غير أنها مازال دون  
حل . ويرجع عدد من الدراسات أن حبوب منع الحمل التي  
تعطى عن طريق الفم والتي تحتوي على عنصري الاستروجين  
والبروجستين معا قد تنقص من كمية لبن الأم أو من طول مدة  
افراز اللبن بالنسبة لبعض النساء ويحذر بعض الخبراء من  
استخدام أي نوع من حبوب منع الحمل المركبة ، على الأقل  
حتى يستقر افراز اللبن ، ولا يكون لحبوب منع الحمل التي  
تحتوي على البروجستين فقط أي اثر أو في حالة بعض  
المركبات الاخرى المشابهة التي يبدو أنها تزيد من كمية انتاج  
لبن الأم ، وفيما يتعلق بجميع وسائل منع الحمل الهرمونية ،  
فان كمية صغيرة من الهرمون هي التي تصل الطفل الذي تتم  
رضاعته طبيعيا ، وعلى الرغم من أنه لم تتم أبحاث طويلة  
المدى الا انه لم يتم الابلاغ عن أي اثار ضارة خطيرة حتى  
اليوم .

## الفصل السابع

### الرضاعة غير الطبيعية

بالرغم من أن " لبن الأم هو افضل الالبان " فان هناك حالات تعسر فيها الرضاعة وهي :

- الأمراض المزمنة عند الأم،
- ارهاقها الشديد،

- حليبها غير كاف، إذا ثبت ان وزن الطفل لا ينمو بصفة مرضية.

وفي تلك الحالات، الاستثنائية والنادرة فعلا، وبعد استشارة الطبيب، يمكن استعمال الرضاعة غير الطبيعية، وذلك باحدى الطريقتين التاليتين :

- إما اللجوء الى الرضاعة المختلطة اي اضافة رضعتين او ثلاث الى الرضاعة من الأم.

- وإما، إن جفّ حليب الأم تماما، يتحتم اللجوء الى الرضاعة الصناعية وحدها.

وعلى كل حال فان الرضاعة الصناعية تتطلب مراعاة الشروط التالية :

- للطبيب وحده اختيار الحليب الصناعي المناسب، وضبط الكمية التي تعطى للطفل من حيث مقدار الماء

المعقم، وكمية الحليب اذا كان الحليب مسحوقا معدًا للمزج بالماء.

- لابد من غسل جيد، وتعقيم جيد، لزجاجة وبزازة الرضاعة حتى لا تتلوث بالجراثيم، ويستحسن اعطاء الحليب بالكأس والملعقة لأن غسلها اسهل.

- لابد من اضافة بعض الفيتامينات وخاصة الفيتامين د، التي يحدد مقدارها الطبيب أيضا، لأن الاكثار منها قد يتسبب في نوع من التسمم.

- لابد من تقديم الرضعة في هدوء وحنان وابتسامة، مع مراعاة شهية الطفل ومراقبة نموه بوزنه بصفة دورية.

## الفصل الثامن

### من السائل الى غير السائل

لا يتناول الطفل، خلال الثلاثة اشهر الأولى من عمره،  
الا الحليب سواء من ثدي امه، أو الحليب الصناعي .  
ولكن بعد ذلك تقدم اليه أنواع اخرى من الطعام  
بالاضافة الى الحليب.

#### بعد الشهر الثالث :

يجب تقديم الحساء السميك ( الثريد ) المكون من طحين  
الحبوب والمحضر بالحليب او ماء الخضر ( البرودو )، كما يجب  
تقديم الخضر المطبوخة والمثرودة، ويجب ايضا تقديم الفواكه  
المطبوخة.

#### بعد الشهر الرابع :

يجب اضافة اللحم المفروم والبيض المسلوق والجبن  
الطري.

#### بعد الشهر الخامس :

يجب اضافة السمك الأبيض المطبوخ.

#### بعد الشهر السادس :

يجب اضافة الفواكه الطازجة بعد غسلها.

ويصحب هذا التدرج في تنويع الطعام القواعد التالية :

أولاً : يجب ان لا يقدم أي طعام الى الطفل بين الوجبات : لا خبز، ولا حلويات، ولا حليب إضافي، إلى حليب الأم اذا كان كافياً، ولا إلى الحليب الصناعي الذي يجب ان لا تفوق كميته النصف ليتر في اليوم وذلك بعد الشهر السابع من العمر.

ثانياً : بعد الشهر السادس من العمر، اذا كان الطفل يتناول الحليب الصناعي، يجب استبدال القارورة والبزازه بالكأس والملعقة، وحتى يتعود على أدوات الطعام الأخرى.

ثالثاً : اذا رفض الطفل الطعام الجديد الذي يقدم له، يجب عدم اكراهه على ذلك، بل يجب احترام ميوله وشهيته، وان اقتضى الأمر، يجب الرجوع الى نوع الطعام السابق، ثم اعادة الكرة حتى يتعود الطفل تدريجياً على الطعام الجديد.

وإذا لم يقع احترام هذه القاعدة الأخيرة قد يصاب الطفل بمرض قلة الشهية الناتجة عن الرفض والمقاومة وعن الخلاف الحاد الذي يطرأ بينه وبين الأم.

## الفصل التاسع الفطام

الفطام هو انتهاء الرضاعة من الأم .  
بهذا الصدد، هناك اعتقاد شائع، ونخاطب وهو أن حليب  
الأم يصبح مضرًا للطفل، والواقع غير ذلك، والشيء الذي  
يحدث هو أن حليب الأم ربما يقل أو يجف تمامًا في بداية حمل  
جديد عند المرأة المرضعة .

وعلى كل لا بد للأم أن تواصل رضاعة طفلها إذا حملت من  
جديد، ويمكنها الاستمرار في الارضاع الى غاية الشهر  
الخامس من الحمل على سبيل التقريب مادامت صحتها  
وصحة طفلها جيدة .

وإذا كان الطفل ضعيفًا، أو الجو حارًا، يجب الاستمرار  
في الارضاع إلى أقصى حد ممكن، مادامت حالة الطفل  
وصحته ونموه، وصحة أمه تشجع على ذلك .

أما إذا كانت الأم ضعيفة وحليبها غير كاف لتغذية  
الطفل، يمكن بدء الفطام في الشهر الثالث أو الرابع من  
الحمل .

## القطام نوعان :

- قطام مبكر، وهو الذي يلجأ اليه اذا أصيبت الأم بأحد الأمراض الحادة المعدية، او الأمراض المزمنة المنهكة للقوى، كالسل وفقر الدم وأمراض الكلى والسرطان وغيرها.

- قطام طبيعي، ويتم في نهاية السنة الأولى من العمر، وحتى بعد " حولين كاملين " كما جاء في القرآن الكريم.

ويجب ان لا يتم القطام في شهر الصيف دفعة واحدة، بل تدريجياً، على غرار طريقة الانتقال من الطعام السائل إلى غير السائل، وذلك بتعويض الرضعات من حليب الأم بثريد الحبوب، ثم الخضر، ثم اللحوم، ثم البيض والسمك.



## الفصل العاشر

### التغذية الصحية

ترتكز التغذية الصحية على تناول مواد غذائية كافية من حيث الكم ومتوازنة من حيث الكيف، وعلى نظافة كل ما يأكله الطفل، وعلى خلوه من الأمراض البدنية والنفسية.

#### التوازن الغذائي :

هو الذي يحتوي الى جانب كمية الحريرات اللازمة للجسم على الأنواع التالية :

1 ( المواد الزلالية، وهي المواد التي يتكون منها الجسم في بنائه ونموه، وهذه المواد متوفرة بالخصوص في الحليب ومشتقاته واللحوم والأسماك والبيض، وبكمية أقل في الخضار الجافة مثل الحمص والفاول واللوبيا وغيرها.

2 ( المواد السكرية التي تمكن الجسم من الطاقة والحركة وهي متواجدة في الحبوب ومشتقاتها والسكر والمرطبات والفواكه.

3 ( المواد الدهنية وهي الزيوت وما يشابهها .

4 ( المواد الوقائية وهي الخضار والغلل التي تحتوي على بعض الفيتامينات ، والاملاح التي تحتوي على المعادن وخاصة الحديد .

وأهم الفيتامينات هو الفيتامين " د " المتوفر في زيت بعض الاسماك أو الثمار أو التي يكونها الجسم نفسه تحت تأثير أشعة الشمس ، والفيتامين " س " المتوفر في الفواكه الطازجة كالبرتقال والليمون والطماطم .

وأهم الاملاح هو الحديد اللازم للكريات الحمراء للدم والمتوفر في بعض الخضار الطازجة كالسبانخ وبعض الخضار الجافة كالعدس .

وتمكن الطفل من التوازن الغذائي هو تفادي كل نقص أو افراط في عنصر من العناصر الغذائية أو في مادة غذائية ، وذلك من أجل تغطية احتياجاته .

والتوازن الغذائي هو الذي يحقق الوزن المثالي ، أي النمو التدريجي ، ونوعية نعومة الجسم ( البشرة والشعر ) والحماية من الامراض ومقاومتها .

وتتغير حاجة الطفل للتغذية تدريجياً مع سرعة النمو : فتكون حاجة الرضيع عند الولادة حتى بلوغ الشهر الثالث 120 حريرة بالنسبة للكيلوغرام الواحد من الوزن، وتنخفض الى 100 حريرة حوالي العام .

كما تتأثر الحاجة الى التغذية بحالة الانسان الفيزيولوجية ، خلال فترة الحمل والرضاعة وترتفع احتياجات المرأة الحامل وكذلك في حالة المرض ، وكذلك الشأن بالنسبة للرضيع .

وتعتبر البروتايينات أو المواد الزلالية من المكونات التي لا غنى عنها للجسم فهي تدخل في صيغ العمليات الحيوية ولا تخلو من أي مادة حية من البروتايين الذي يعتبر أهم المكونات لانسجة الجسم بعد الماء ، والبروتايينات ضرورية لنمو الجسم ولاصلاح الخلايا المتلفة

والى جانب البروتايين يجب أن يحتوي طعام الطفل على ما يحميه من مرض الكساح أولين العظام بالفيتامين " د " ومن مرض " السكويرت " بالفيتامين " س " وكذلك من فقر الدم بالحديد .

## نظام الطعام .

هو العنصر الثاني الذي تركز عليه التغذية الصحية ، وهي ضرورية حتى لا يصاب الطفل بالاسهال على وجه الخصوص سواء كان حادًا ويؤول الى سوء التغذية والاسهال ناتج أساسا عن تلوث الطعام بالجراثيم التي تنتقل الى الامعاء فتسبب ما يسمى بالنزلات المعوية .

### خلو الجسم من الامراض البدنية والنفسية .

ان الامراض البدنية وخاصة منها بعض التشوهات الخلقية في القلب أو في الكلى أو في الجهاز الهضمي أو التنفسي ، وكذلك الامراض المعوية الجرثومية المتكررة لها تأثيراتها الصحية على التغذية ولذا يجب علاجها أو تلافيها بقدر الامكان .

كما أن الجو النفسي والوسط العائلي للطفل له تأثيره أيضا على التغذية الصحية ولذا يجب أخذه بعين الاعتبار .

## الفصل الحادي عشر مشاكل الطعام والتغذية

قد تتأثر الطفل الرضيع بعض الأعراض والانحرافات التي تدعو إلى تعديل في الطعام حتى ترجع الأمور إلى نصابها.

وهذه الحالات ليست مرضية بالمعنى الصحيح ولكنها مجرد صعوبات بين الصحة والمرض، غالباً ما يكون التغلب عليها سهلاً.

## قلّة الشهية

قلّة الشهية أو الامتناع عن الاكل حالة مقلقة بالنسبة للام.

وقد تكون ناتجة عن خطأ في نظام الطعام، كما تنتج أيضا عن مرض بسيط كالزكام والتهاب الحنجرة وغيرهما من الأمراض.

ويسترجع الطفل شهيته حالما ينتهي سبب فقدانها. إلا أنه في بعض الحالات لا يوجد أي سبب مادي ملموس، وهذه الحالات سببها نفسي بحت، إلا أنها قد تسبب في مشاكل يصعب حلّها.

بعض الأطفال يمتنعون عن تناول وجبات طعامهم، ويصرخون، ويتشنّجون عندما يقدّم لهم الطعام، ويرفضون فتح أفواههم، ويعرضون عن الكأس أو ملعقة الطعام، ويقذفون ما يدخل الى أفواههم ويتقيّئون.

وفي كثير من الحالات يفقد الطفل شهيته بسبب مرض بسيط فتعتقد الام أنها مضطرة الى اطعامه رغم أنفه.

وهكذا يحدث أول صدام بين الأم والطفل.

ثم يتكرر هذا الصدام بين الوجبات الموالية.

وهكذا يحدث رد فعل ظرفي بمناسبة الطعام، ودور

وتسلسل ، وحلقة مفرغة ، قد يكون من الصعب الخروج منها .

وهذا الخلاف الذي يؤول الى التصادم هو نتيجة لمزاج خاص . فالطفل غالبا ما يكون يتقد حيوية ، كله زهو ومرح ، لا تظهر عليه أية مشكلة ، ما دام لم يدخل عليه أي شغب بمناسبة الطعام . والأم غالبا ما تكون سجيئة القواعد الصارمة التي قد قرأتها في الكتب الخاصة بتربية الأطفال ، أو التي قد وصفها لها الطبيب تلك القواعد التي تشدد في تطبيقها بقساوة .

في هذه الحالة يكون العلاج موجها الى الأم أكثر منه الى الطفل . . . .

يجب اقناع الأم بالاقلاع عن الطريقة التي كانت تتبعها ، كما يجب اقناعها بترك الحرية لطفلها ليتناول ما يشاء من الطعام ومتى شاء ذلك .

أما الفيتامينات التي قد ترغب فيها الأم والتي يعطيها لها الطبيب فغالبا ما يكون مفعولها نفسانيا . . . .

وان اقتضى الأمر يجب اعطاء الطفل ، والأم معا ، بعض المهدئات للاستعانة بها على الخروج من المأزق الذي ترديا فيه ، مع وجوب اطعام الطفل بكل حرية وبدون أي اكراه .

## التقيؤ

ليس المقصود هنا التقيؤ الحاد الذي يظهر في بداية كل مرض حادّ طبيًا كان أم جراحيا بل التقيؤ العادي، المزمّن، الذي يدوم عدّة أسابيع أو بضعة أشهر.

وهذا النوع من التقيؤ مقلق أكثر منه وخطير اذ ليس له أي أثر على صحّة الطفل، كما تشهد على ذلك هيأته العامة وازدياد وزنه.

وهو غالبا ما يكون ناتجا عن بلع الهواء أثناء الرضاعة ويستتج من أسئلة الأم أن طفلها يبدأ رضاعته بشهية وشره، إلا أنه في نهاية الرضعة يترك الثدي، ويحمرّ وجهه، ويلتوي ويصرخ، ويتورّم بطنه في مستوى معدته، ثم سرعان ما يقذف كمية من الحليب، ويكون ذلك عامة أثناء التجرّع. وفي هذه الصورة تجب استشارة الطبيب ليصف الدواء الذي ينحصر في بعض النصائح كتناول الطفل غذاء غير سائل مع الحليب، مع مسكّن بسيط، حتى تعود المياه الى مجاريها بعد بضعة أسابيع.

وفي صورة ما لم يأت هذا الدواء بالنتيجة المرجوة على الطبيب أن يكتشف السبب وذلك بواسطة صور بالأشعة. وأمّا الحالات الأخرى فهي مرضية حقًا، ولا يزول التقيؤ



الا بزوال المرض المتسبب فيه ولا ترجى أية فائدة من اعطاء  
الطفل قطرات ضدّ التقيؤ . . . .

وللطبيب وحده اكتشاف الأمراض المتسببة في التقيء ثم  
علاجها، وهذه الأمراض قد تكون خطيرة كالتهاب غشاء  
المخ، أو اختلال في افرازات الغدة الصمّاء الموجودة فوق  
الكليتين، أو انسداد في الامعاء أو غير ذلك من الحالات  
الخطيرة التي تستدعي العلاج في حد ذاتها، لا التقيؤ الناتج  
عنها.

## الاسهال

الاسهال عند الرضيع هو الخلل الأكثر تحييراً للام ، والأكثر انتشاراً وخطراً .

وقد يكون ناتجاً عن خطأ في نظام الطعام أو يحدث بسبب إصابة الطفل بالالتهاب وتنفخ في الأمعاء أو خارجها . وقد يؤول الى حالة خطيرة جداً وهي جفاف الجسم من الماء .

والاسهال عرض يمتاز ببراز متكور وسائل . وهو نوعان :  
**أولاً : الاسهال الحاد :** ويحدث فجأة لدى رضيع في صحة جيدة سرعان ما تتغير هيأته ، فتغور عيناه ، ويفقد جلده نعومته ، ويلتوي عندما يضغط عليه بين السبابة والابهام ، ويشن وتختدر أعصابه ، أو بالعكس من ذلك يتشنج ، وتبرد أطرافه .

وأمام هذه الحالة الخطيرة المهددة لحياة الطفل تجب بسرعة استشارة الطبيب الذي يصف العلاج اللازم .

وعلى كلّ فان الشيء الذي تجب مراعاته هو :  
- عدم الكف عن رضاعة الام اذ أن حليب الأم لا يعكر الحالة بل العكس من ذلك .

- اعطاء الطفل كثيرا من السوائل وخاصة الماء المعقم الممزوج بالسكر والملح بنسبة ملعقة من ملح وخمس غرام سكر في لتر من الماء ونسبة ملعقتي أكل كل ربع ساعة 4 ساعات تقريبا ثم البقية بعد ذلك بسرعة أقل .

- عدم العودة الى الطعام العادي الا تدريجيا وبعد بضعة أيام من شفاء الطفل من الاسهال الحاد .

### ثانيا : الاسهال المزمن وهو أنواع :

إسهال الطفل الذي يرضع من ثدي أمه :

هذه الحالة ليست مرضية بالمعنى الصحيح - الطفل يظهر عليه البراز حالما ينتهي من الرضعة من ثدي أمه، وبعد كل رضعة، ويكون برازه أكثر سيولة من العادة، وربما أخضر اللون، وتلتهب اليته من جراء حموضة البراز.

إلا أن هذا النوع من الاسهال ليس له أي تأثير على صحة الطفل، اذ يستمر وزنه في ازدياد.

- اسهال الطفل الذي يتناول حليب البقرة : يحدث هذا

النوع من الاسهال عندما يستمر الطفل في تناول حليب البقرة لمدة طويلة وبدون تنويع في الطعام حسب القواعد الصحية .

- اسهال الطفل الذي يتناول كثيرا من مشتقات الحبوب

ولمدة طويلة وبدون تنويع في الطعام أيضا .

وتنتهي هاتين الحالتين الأخيرتين بتنويع الطعام حسب

القواعد الصحية .

## سوء التغذية :

سوء التغذية لدى الرضيع يكون ناتجا إما عن نقص الكمّ واما عن اختلال في الكيف والتوازن من حيث الطعام الذي يتناوله الطفل.

**من حيث الكم :** اذا تناول الرضيع كمية غير كافية من الحليب لا يزداد وزنه بصفة مرضية وينحل جسمه .  
ويكفي حينئذ اعطاؤه المزيد من الحليب حسب ارشادات الطبيب .

**من حيث الكيف :** اذا كان طعام الطفل ناقصا من حيث الفيتامينات ، ومن حيث مادة الحديد ، ومن حيث الزلايات فانه يصاب بأمراض سوء التغذية التي أهمها :

**الكساح أو لين العظام :** هو مرض يصيب العظام أثناء نمو الطفل الذي يرضع حليباً صناعياً لا يتوفر فيه الفيتامين " د " ، والذي تنقصه أشعة الشمس والهواء . وأهم أعراضه تشوّه في عظام اليدين والرجلين والصدر ، وارتخاء عام ، يتسبب في تأخر المشي . ويمكن الوقاية منه باعطاء الطفل كمية معينة من الفيتامين يحددها الطبيب ، وتمكين الطفل من الشمس .

**فقر الدّم :** هو مرض يصيب الكريات الحمر بسبب نقص مادة الحديد في الطعام ولذا يجب اطعام الطفل اغذية غنية بهذه المادة كالعدس والخضر وأصفر البيض وغيرها .

**النحول الغذائي :** يظهر عند الرضيع عادة قبل الشهر السادس من العمر اذا ما تناول طعاما ناقصا من حيث الحريرات ، فيصير بدنه نحىلا من جراء نحول العضلات .

**الانتفاخ الغذائي :** يظهر عند الرضيع عادة بعد الفطام اذا كف الطفل عن تناول الحليب ووقع تعويضه بالنشويات كمشتقات الحبوب بأنواعها دون سواها .

ويمكن الوقاية من هذين المرضين بتقديم طعام متوازن من حيث الكم والكيف للرضيع حتى لا يتأثر نموه ولا ينقص ذكاؤه، اذ أن أمراض سوء التغذية لها أثر على النمو العقلي .

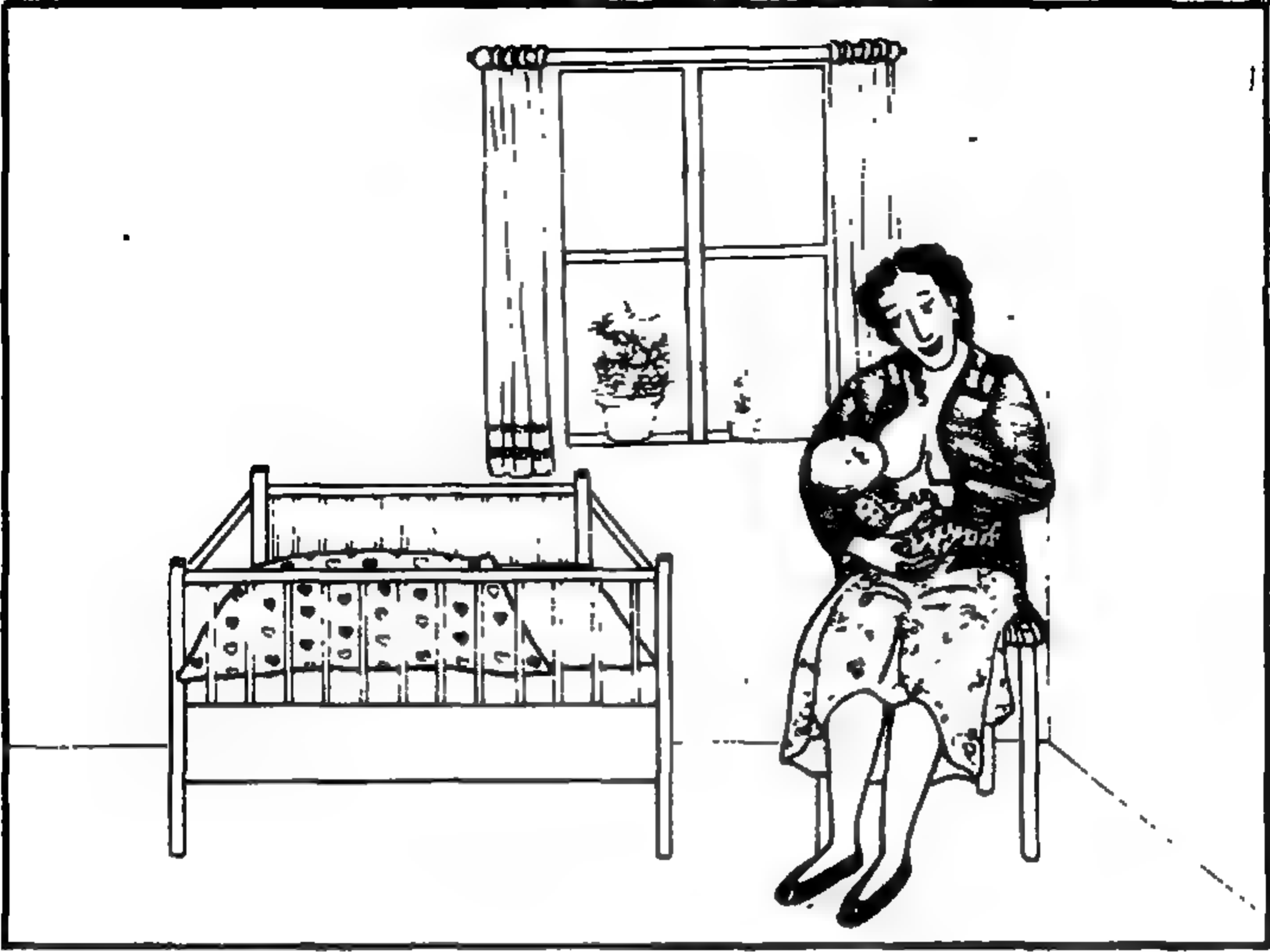
## الفصل الثاني عشر يوم الطفل

تنظيم حياة الطفل لا يقتضي الطعام الصحي فحسب، بل يقتضي أيضا تمكينه من طريقة سليمة للنظافة، وكساء يلائم نموه، وبقية تقلبات الطقس، كما يقيه التهاب المؤخرة أو الاليتين الناتج عن البراز والبول. وإلى جانب ذلك تنظيم بيته وفراشه ونموه ولعبه ونزهته وغير ذلك من الحاجيات اليومية الأخرى.

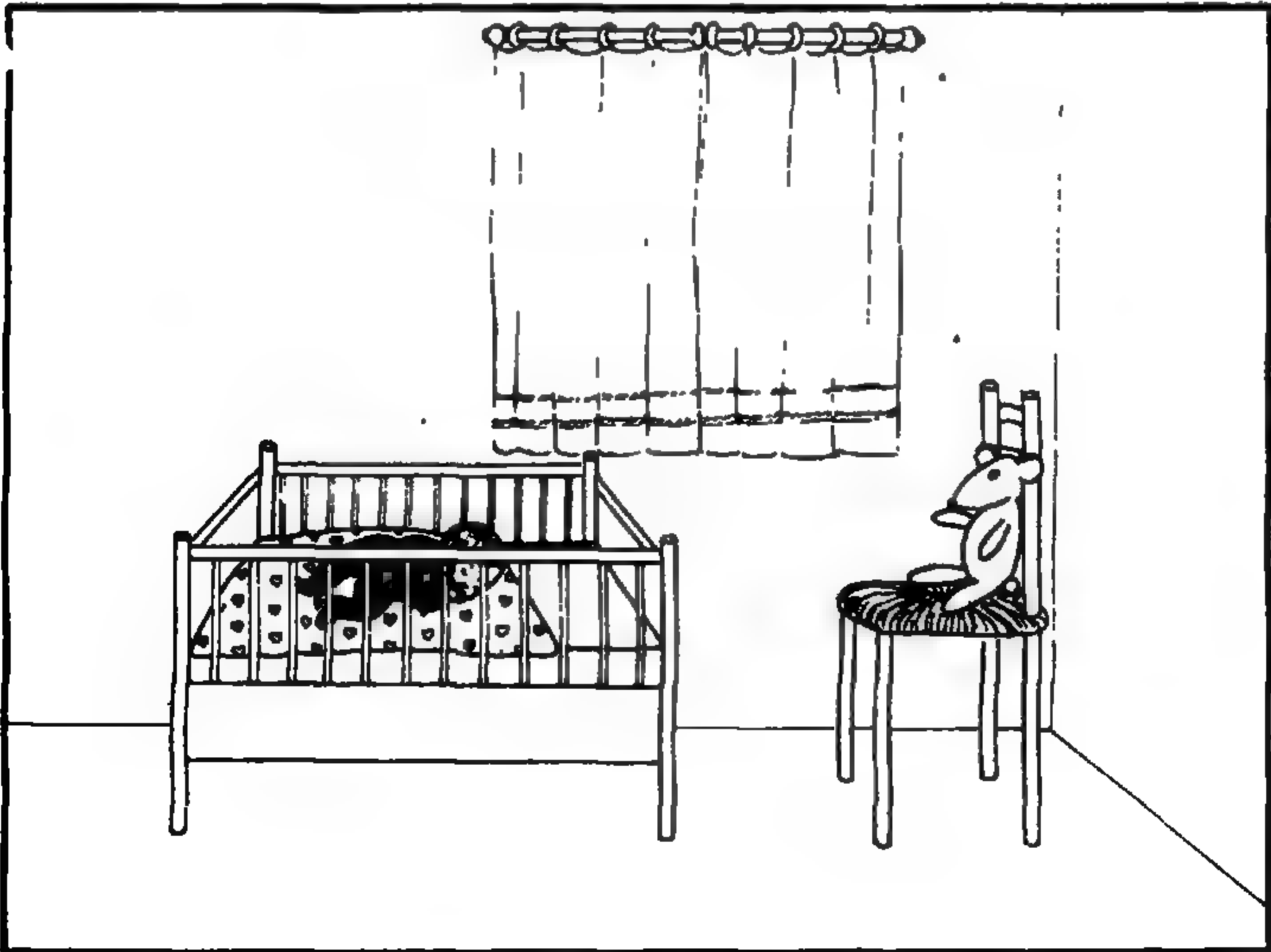
### النظافة

لا يستحم الطفل خلال العشرة أيام الأولى من العمر، وذلك إلى أن يلتحم جرح السرة تماما. وإلى ذلك الحين يجب أن يغطى الجرح بشاش معقم يربط حول البطن بقمط. إلا أن هذا القمط لا فائدة منه بعد ذلك الحين، ويجب تركه وعدم استعماله، وذلك حتى يتمكن الطفل من الحركة والتنفس بسهولة، وحتى تصبح عضلاته متينة.

## من أجل صحة طفلك



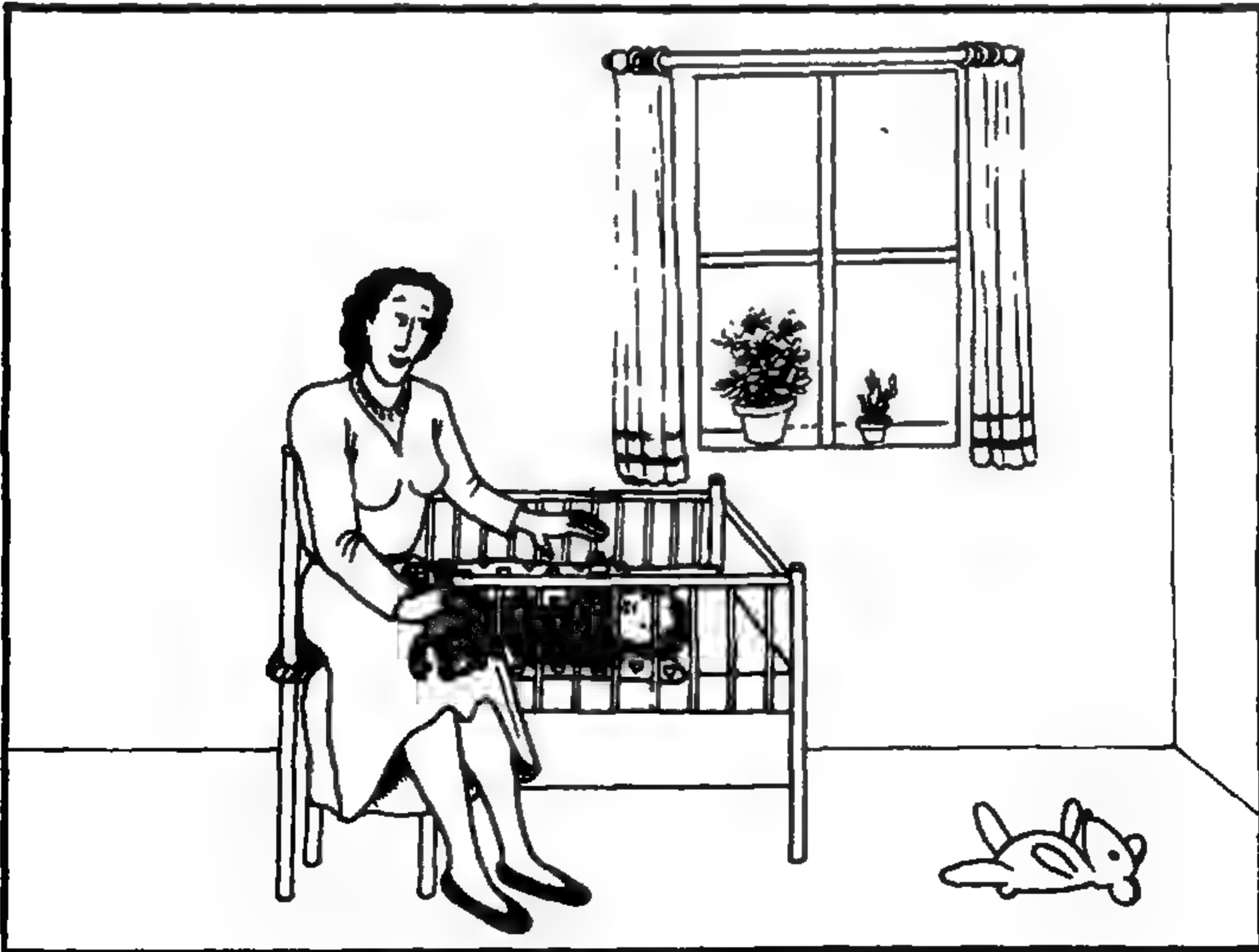
## تغذية سليمة



## نوم هادئ



نظافة يومية

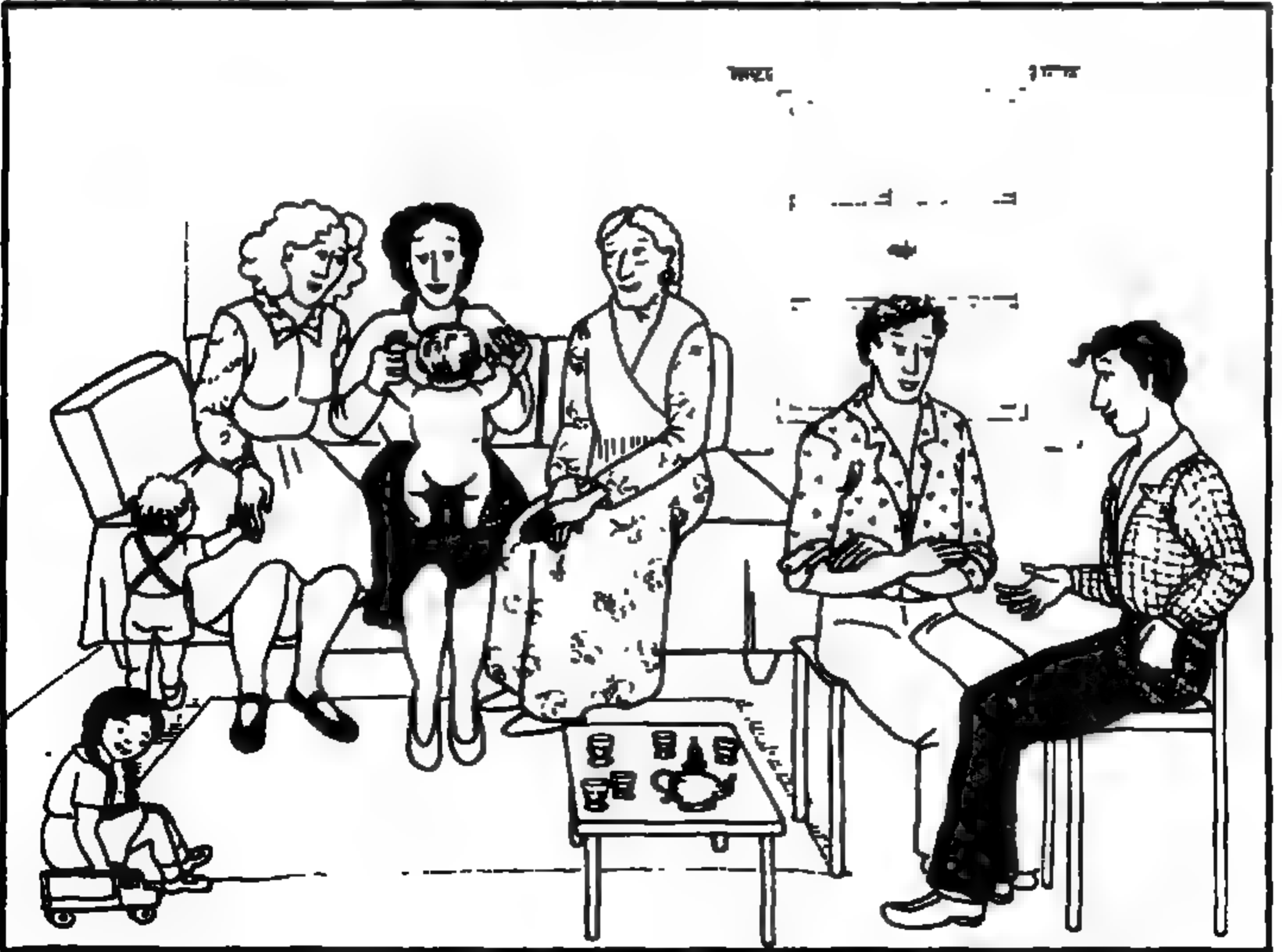


مخاطبة ولعب

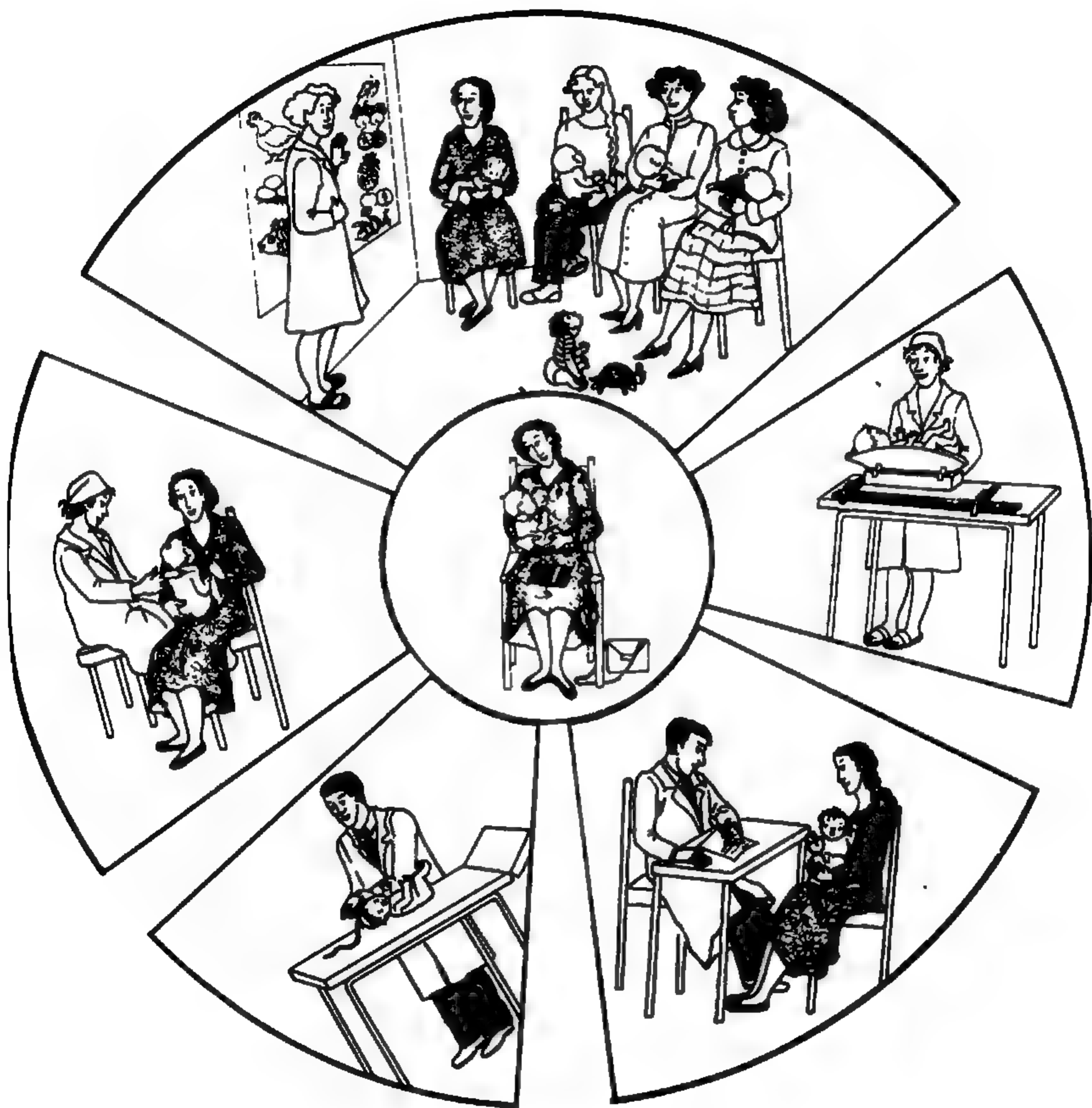




نزمة في الهواء الطلق والشمس



رعاية وعناية عائلية



رقابة مستمرة

عند الاستحمام ، يجب اعداد حوض صغير، وقطعة صغيرة من الاسفنج الاصطناعي ، وقطعة من الصابون غير المعطر، ويستحسن أن يكون مصنوعا من اللانولين ، ومنشفة ناعمة ، كما يجب اعداد ثياب الطفل .

يستحسن استحمام الطفل يوميا في الصباح قبل الارضاع ، ولا سيما قبل الرضعة الثانية ، تحاشيا لحدوث التقيؤ والتبرز . ويجب أن تكون حرارة الغرفة ما بين 20 و 22 درجة مائوية .

واذا كان الطقس باردا فلا مانع من اجراء الحمام قرب المدفأ .

أما حرارة الماء فيجب أن تكون حوالي 37 درجة ، تقاس بالميزان أو باليد .

في البداية وقبل غمر جسم الطفل في الماء ، يدلك الجسم كله ، بما فيه الرأس دلكا خفيفا بواسطة الاسفنجة ، ثم يدخل جسم الطفل في الماء ، مستندا رأسه وركبتيه من أسفل يدي أمه .

واذا كان الغذاء هو قاعدة العلاقات الأولى التي تتم بين الأم وطفلها ، فإن الاستحمام يكون فرصة أخرى لهذه العلاقات ، وذلك عندما تثرثر الام ، وتترك طفلها يلعب في الماء قليلا من الوقت ، فيصبح الاستحمام لحظة محبوبة خلال يوم الطفل .

وعند اخراج الطفل من الحمام يجب لفه في فوطة أو بشكير ناعم ودافئ ثم يجفف جسمه ويرش عليه غبر التلك المعقم، وغير المعطر، ولا يجب استعمال ماء الكولونيا لأنها تحتوي على مادة الكحول.

وحتى يكتمل الحمام لابد من تنظيف الأنف والأذنين بقطعة قطن ملفوفة لفا حلزونيًا، حتى لا يبقى منها شيء من الأنف أو في الأذن.

كما يجب تنظيف الإلتيين بعد كل براز حتى لا يقع التهابهما بركود البول والبراز فوق سطحهما.

## التياب

لتياب الأطفال اثر بالغ على صحتهم ونشاطهم . يجب أن تكون التياب متينة حتى تتحمل كثرة الغسيل ، والانسجة القطنية هي أفضل لصناعة التياب الداخلية للأطفال أما الصوف فيستعمل للتياب الخارجية .

ويجب تلافي التياب المصنوعة من النيلون أو البلاستيك لأنها تتسبب في التهاب جلد الطفل وفي أمراض الحساسية . وهناك مسألة أخرى تتعلق بتياب الأطفال وهي حجم هذه التياب ، فلا يجوز تقييد حركات الطفل بحشره حشرا في ثوب ضيق ، مثل القماطة ، لان ذلك يعوقه عن النشاط واللعب ، ولهذا يجب أن تكون ثياب الأطفال فضفاضة ، بشرط أن تحفظ حرارة الجسم . وأحسن ثياب للطفل هي التياب الخفيفة الكافية للتدفئة ، فيجب حينئذ ترك القماطة التقليدية لان ضررها أكبر من نفعها . . .

وتغير الملابس حسب الطقس وبالنسبة لنمو الطفل وتطوره . اذا كان الطفل صغيرا يجب تغيير ملابسه بعد الافرازات ( البول والبراز ) . وبما أن هذه الافرازات غالبا ما تكون مرتبطة بالطعام ، يبدو أنه من الأفضل تغيير ملابس الطفل بعد أن يتناول وجبته ، حتى لا تلهب مؤخرته .

وكلما كبر الطفل أصبحت ثيابه فضفاضة لتمكينه من الحركة واللعب، مع تلافي كل ما من شأنه أن يتسبب له في حوادث، مثل دخول الات المسك المعدنية في جسمه، وابتلاعه للآزرار، وغير ذلك من المواد الحادة التي قد تتسبب له في عطب وجرح.

## البيت

من العوامل التي تؤثر تأثيرا مباشرا في صحة الطفل ظروف البيت. من المستحسن تخصيص الطفل بفراش منفرد، على أن يكون قليل الارتفاع ذا حواجز، سهل التنظيف. كما أنه من المستحسن أيضا وبقدر المستطاع تخصيص حجرة للطفل على أن تكون تهوئتها واضاءتها بنور الشمس كافية. ويجب أن تمكن مواقع النوافذ من تهوية الحجرة تهوية كاملة ومن غمرها بأشعة الشمس، وذلك بلا افراط ولا تفريط، حتى يتقي الطفل شدتي البرد والحر.

أما بقية حاجيات الطفل الأخرى التي يجب أن يحتويها البيت فهي :

- أدوات الطعام التي يجب أن تكون خاصة به، نظيفة ومعقمة حتى لا يصاب الطفل بالأمراض الجرثومية.
- أدوات اللعب التي يجب أن تكون مصنوعة من مواد سهلة الغسل والتنظيف وغير حادة حتى لا يصاب الطفل بحوادث.

## النوم

في الأسابيع الأولى من العمر يكاد ينام المولود الجديد باستمرار، الأمر الذي يستلزم ايقاظه للرضاعة، في بعض الأحيان. ومع مرور الزمن يستيقظ الطفل حينما يجوع، ثم يتناول وجبته، ثم ينام.

وعند بلوغ الشهر السادس، تدوم اليقظة عدة ساعات، تفصلها فترات من النوم. وعند بلوغ الشهر العاشر لا ينام الطفل الا عشر ساعات ليلا وساعتين أو ثلاث نهارا. وفي كثير من الاحيان يستيقظ الطفل في المساء أو خلال الليل ولا ينتظم نومه الا بعد ذلك.

واذا استمر الطفل في البكاء ليلا يجب توفير الطعام له مساء وخاصة الطعام الغير السائل حتى يشبع.

ويختلف عمق النوم من طفل الى آخر. اذا كان نوم الطفل قليلا يجب طمأنة الأم، حتى لا تنزعج، ولا تتوتر أعصابها، فتغلو في رعاية طفلها.



## النزهة

الطفل في حاجة الى الهواء النقي الطلق الذي يمكنه من الاكسيجين، كما هو في حاجة الى الشمس التي توفر له الفيتامين " د " .

والهواء والشمس يقيانه من الضعف والنحافة ومرض الكساح أولين العظام . ولذا فان الطفل في حاجة الى الخروج والنزهة بصفة منتظمة . والأفضل أن يتنزه الطفل في ضاحية أو حديقة كبيرة عوضا عن شوارع المدن، حيث يكون المرور متعبا والهواء مثقلا بأبخرة محركات السيارات . والنزهة مفيدة للطفل، ليس فقط لأنها تسمح للطفل بهواء مختلف عن جو المنزل، بل أيضا لأنها تسمح له بمشاهدة مظاهر الحياة، بفتح ذهنه عن أشياء أخرى دون التي في البيت، وأناس آخرين دون أسرته . ويتنزه الطفل الصغير في سرير متنقل، أو في عربة نزهة أو محمولا على ظهر أمه، أو فوق بطنها .

ويجب تلافي الحرارة والبرد، وذلك يعني أن يكون الجو مناسبا، كما يجب الى جانب ذلك تجنب الازدحام وروائح وأتربة الطريق العام .

## الفصل الثالث عشر النمو والتطور

ان أهم ميزة يمتاز بها الطفل هو النمو والتطور.  
ويحدث النمو والتطور تحت تأثيرات داخلية وأخرى  
خارجية.

أما التأثيرات الداخلية فهي تعود الى " الكرمزومات " من  
ناحية، وإلى افرازات الغدد الصماء من ناحية أخرى.  
وأما التأثيرات الخارجية فهي :

- التغذية السليمة والمتوازنة كما وكيفا كما وقع التعرض الى  
ذلك سابقا.

- الظروف الاقتصادية والبيئة الاجتماعية والمستوى الثقافي  
للأسرة.

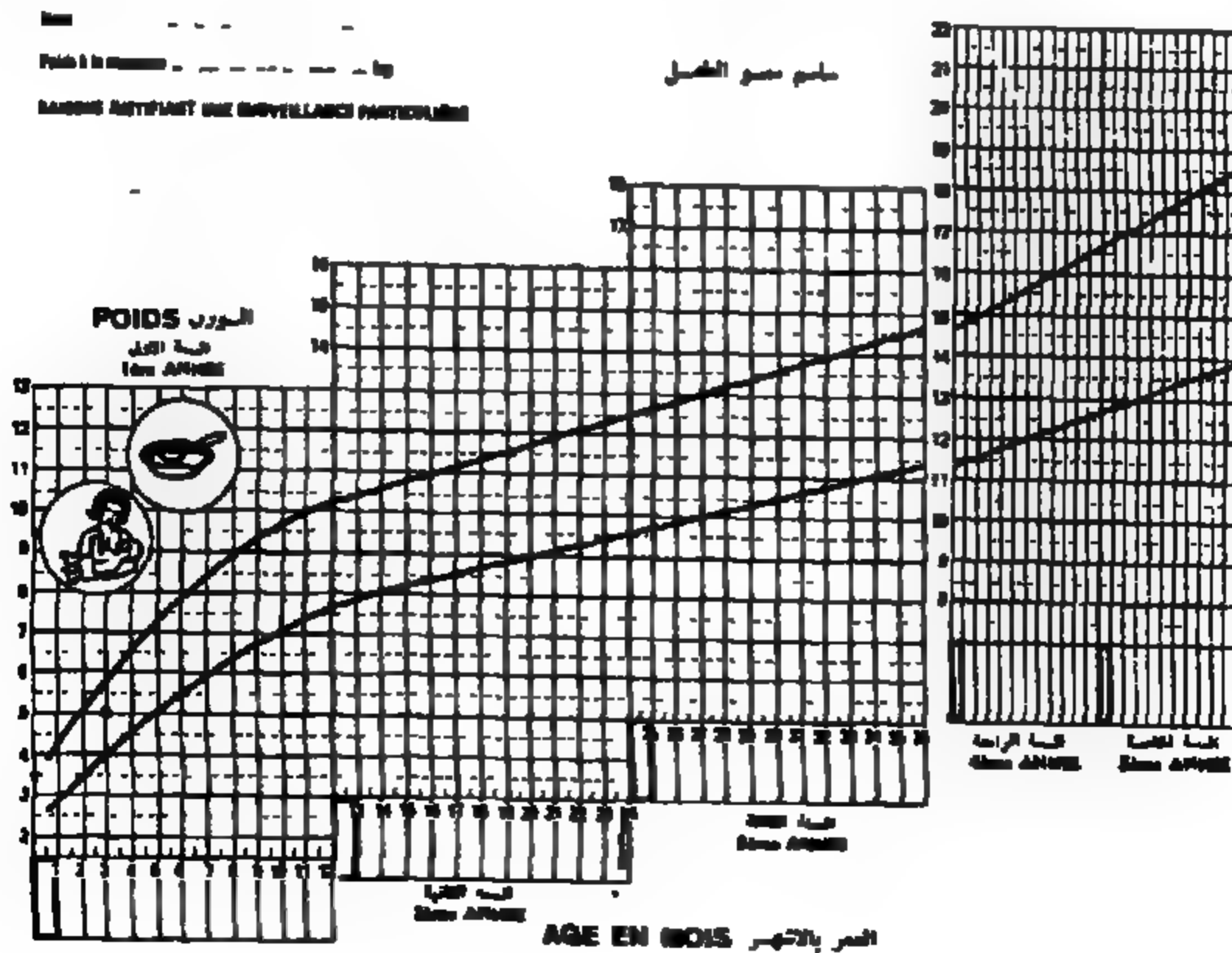
والملاحظ بهذا الشأن أنه بقدر ما تكون هذه الظروف  
صعبة بقدر ما يكون النمو والتطور متعثرًا.

# الوزن والطول

ان أحسن طريقة للتأكد من صحة الطفل ، وخاصة حسن تغذيته ، هي مراقبة نمو جسمه ، ويكون ذلك بالوزن الذي يجب القيام به :

- كل شهر طيلة العام الأول من العمر،
- كل شهرين طيلة العام الثاني،
- ثم كل ثلاثة أشهر في ما بعد ذلك .

ويجب تسجيل نتائج هذه المراقبة في الدفتر الصحي للطفل ، الموزع من طرف وزارة الصحة العمومية ، والموجود في جميع المؤسسات الصحية سواء كانت عامة أو خاصة ، وبفضل ذلك يتأكد للأم أن نمو الطفل مستمر بانتظام وحسب سلم ، سماه بعضهم " طريق الصحة " وهو المناسب للمساحة الملونة على سلم النمو المرسوم بالصفحتين الوسطى لهذا الدفتر ( انظر الصورة ) .



## الوزن :

يبلغ وزن الجنين عند الولادة ما بين ثلاثة كيلو غرامات وثلاثة كيلو غرامات ونصف . وإذا ما هبط هذا الوزن الى ما تحت كيلو غرامين ونصف ، فان المولود الجديد يعتبر مبتسرا ، أي أن مدة حمله تقل عن تسعة أشهر . وبقدر ما يهبط الوزن تحت هذا القدر ، بقدر ما تستوجب حالة المولود الجديد عناية خاصة ، لا يمكن تقديمها الا بمؤسسات صحية خاصة بهذا النوع من المواليد الجدد . وبعد الولادة يأخذ وزن الطفل في الهبوط قليلا ، وذلك بصفة طبيعية ، ثم يسترجع الطفل وزنه الأول بعد الأسبوع الأول من مولده تقريبا . ثم بعد ذلك يزداد وزن الطفل تدريجيا بمعدل قدره :

- سبعمائة غراما شهريا في الثلاثة أشهر الأولى من العمر ،
- ستمائة غراما في الثلاثة أشهر الثانية ،
- أربعمائة وخمسون غراما في الثلاثة أشهر الثالثة ،
- ثلاثمائة غراما في الثلاثة أشهر الرابعة وطيلة السنة الثانية من العمر .

ويستنتج من هذه الزيادة الشهرية أن الطفل ، على سبيل التقريب :

- يضاعف وزنه عند بلوغه الشهر الخامس من العمر ،
- ثلاث مرات عند بلوغه السنة الأولى ،
- وأربع مرات ما بين الثانية والثالثة .

## الطول :

يبلغ طول الطفل عند الولادة خمسين سنتمترا، وتكون الزيادة على النحو التالي :  
- ثلاث سنتمترات تقريبا في كل شهر، طوال الستة أشهر الأولى من العمر.

- سنتمترا واحدا، في النصف الثاني من السنة الأولى.  
ويصل معدل طول الطفل في نهاية العام الأول من العمر الى خمسة وسبعين سنتمترا تقريبا.

## دائرة الرأس :

تبلغ دائرة الرأس، عند الولادة، خمسة وثلاثين سنتمترا، وتصل الى سبعة وأربعين سنتمترا في نهاية السنة الأولى من العمر.

أما اليافوخ الأمامي، فهو ينسد في ما بين العام والعام والنصف من العمر، وتكمن أهمية مراقبة دائرة الرأس في مراقبة نمو المخ وفي امكانية وجود سائل داخله.

## ظهور الاسنان :

يبدأ ظهور الاسنان عادة حوالي الشهر السادس من العمر، وهناك أطفال تبكر أسنانهم في الظهور أو تتأخر عن موعدها، أما لاعتبارات عائلية، أو في الغالب لاعتبارات صحية وغذائية. وكثيرا ما يرافق ظهور الاسنان، أو

انفجارها، اعراض بسيطة وهي :

- ارتفاع ضعيف في الحرارة .

- اسهال بسيط وطفيف .

ولا يجب اتهام التسنين بظهور هذه الاعراض الا اذا كانت بسيطة ولا تدوم اكثر من يوم أو يومين ولا تؤثر على الحالة الصحية العامة للطفل .

واذا كانت هذه الاعراض أكثر حدة، وأكبر تأثيرا على صحة الطفل، وإذا طالت مدتها، فإنه يتحتم استشارة الطبيب الذي يكشف الاسباب التي لا يمكن ان يكون مرجعها الى التسنين بل لأمراض حقيقية .

في البداية تظهر القاطعتان الأماميتان، السفليتان، ثم تتبعهما العلويتان، بعد ذلك تظهر القاطعتان الجانبيتان العلويتان وتتلوهما القاطعتان الجانبيتان السفليتان، وما ان يبلغ الطفل عامه الثالث حتى يكون في فمه عشرون سنا من بينها الطواحن السفلية ثم الأنياب .

وفي بداية العام السادس تبدأ هذه الأسنان ( ويطلق عليها اسم اسنان الحليب ) في السقوط تدريجيا لتحل محلها الأسنان النهائية أو أسنان البلوغ .

## النمو الحركي الروحي

### الحواس :

حواس المولود الجديد تكاد تكون جدّ بدائية ، الا أنها تنمو تدريجيا فيما بعد .

### البصر :

ينحصر البصر في البداية في تمييز الظلام من النور ، وفي نهاية الشهر الأول يبدأ الطفل في تركيز عينيه على المرئيات لفترة وجيزة ، وما يلبث ذلك أن يتحسن في الشهر الثاني . وفي الشهر الرابع يبدأ الطفل في ملاحقة ما يرى مع شيء من التركيز .

### السمع :

يبدأ السمع عادة في الشهر الثاني أو الثالث حيث يصبح الطفل يميز بين الضجة والسكون ، ثم يبدأ يلتفت الى مصدر الصوت بعد الشهر الرابع من العمر .

### الشم والتذوق :

بالنسبة لحاستي الشم والتذوق فإنها لا تظهران بشكل واضح الا في حدود الشهر السادس وما بعد ، حيث يبدأ الطفل في اشتهااء طعام ، ويرفض آخر ، وهو ما يجب مراعاته عند تنويع طعام الطفل كما وقع التعرض لذلك سابقا . . .

## الروح والحركة :

يحدث تطور الروح ( التطور السكولوجي ) والحركة عند انفعال الطفل مع المحيط واحساسه به . وهذا التطور يحتاج للمساعدة من طرف الأم أو الحاضنة اللتين تلعبان دور العامل الأكبر في نمو الطفل وتطوره . ولذا فان رعاية الطفل والعناية به من حيث النمو والتطور الروحي لا تقل بل تفوق العناية بالتغذية اذ أن الطفل جسد وروح ، وهو في حاجة الى الايقاظ والحب والحنان اللذين هما طعام الروح .

## أهمّ مراحل التطور :

وهذه أهمّ مراحل التطور الروحي والحركي التي يجب مراعاتها :

- عند الولادة : يبدأ الطفل عاجزا عن الحركة ، ووضعه يكون فيه شيء من الانكماش على غرار وضعه في رحم أمه قبل الولادة .

- في الشهر الأول : يستطيع أن يرفع رأسه .
- في الشهر الثاني : يستطيع أن يرفع صدره .
- في الشهر الثالث : يحرك يديه نحو لعبة تقدم اليه .
- في الشهر الرابع : يستطيع الجلوس مستندا .
- في الشهر الخامس : يستطيع امساك شيء وهو جالس في حجر أمه .

- في الشهر السادس : يستطيع الجلوس على كرسي ذي





ثم يحرك يديه  
( الشهر الثالث )



ثم يرفع صدره  
( الشهر الثاني )



ثم يستطيع ان يرفع رأسه  
( الشهر الأول )



يولد الطفل عاجزا  
( حين مولده )



ثم يجلس دون عون  
( الشهر السابع )



ثم يستطيع الجلوس على كرسي  
ذي مساند ويحرك الأشياء  
( الشهر السادس )



ثم يستطيع الامساك بشيء وهو  
جالس في حجر أمه  
( الشهر الخامس )



ثم يجلس مستندا  
( الشهر الرابع )



ثم يخطو إذا أعين  
( الشهر الحادي عشر )



ثم يبدأ في الحبو  
( الشهر العاشر )



ثم يقف إذا أسند إلى كرسي  
( الشهر التاسع )



ثم يقف إذا أسندته أمه  
( الشهر الثامن )



ثم يسير دون عون  
( الشهر الخامس عشر )



ثم يقف دون عون  
( الشهر الرابع عشر )



ثم يحبو مرتقيا الدرج  
( الشهر الثالث عشر )



يقف وحده إذا تشبث بشيء  
( الشهر الثاني عشر )

مساندة ويحرك الأشياء كاللعب مثلا  
بيديه .

- في الشهر السابع : يجلس بدون عون ولا مساعدة .
- في الشهر الثامن : يقف مستندا على شخص آخر .
- في الشهر التاسع : يقف مستندا على كرسي .
- في الشهر العاشر : يبدأ في الحبو .
- في الشهر الحادي عشر : يبدأ في الخطوات اذا أعانه أحد .
- في الشهر الثاني عشر : يقف وحده اذا تشبث بشيء .
- في الشهر الثالث عشر : يحبو مرتفعا الدرج .
- في الشهر الرابع عشر : يقف دون عون .
- في الشهر السادس عشر : يمشي دون عون . ( انظر  
الصورة )

### مراحل الكلام :

- في الشهر الثاني : يصغي الطفل الى الأشخاص المتكلمين  
ويصدر الأصوات
- في الشهر الرابع : يحدث عددا من الأصوات ، ويضحك  
بصوت مرتفع .
- في الشهر السادس : يستجيب لتغيرات الوجوه ويستطيع  
أن ينطق بمقاطع كثيرة .
- في الشهر التاسع : ينطق بكلمتي " ماما " و " بابا " .  
ويأتي بحركات توافقية عند استماع  
الموسيقى مثلا .

- في الشهر الثاني عشر : يفهم الارشادات الشفوية البسيطة، وينطق بكلمتين

- في الشهر الخامس عشر : ينطق بخمس كلمات أو أكثر، يشير الى أنفه أو عينيه أو شعره .

- في السنة الثانية : يستعمل جملا قصيرة بسيطة ينطق بأسماء الأشياء المألوفة كماء وباب .

### مراحل السلوك الشخصي والاجتماعي :

- في الشهر الثاني : يحول رأسه استجابة لشخص متكلم .

- في الشهر الرابع : يلعب بيديه أو بلعبة " الشقشاقة " . . .

- في الشهر السادس : يعرف أمه، أو مرضعته، ويتجاوب مع الأطفال الآخرين .

- في الشهر التاسع : يلوح بيده عند التحية .

- في الشهر الثاني عشر : يأتي بأعمال بسيطة اذا طلب منه ذلك، يستطيع رفع قدح الشراب .

- في الشهر الخامس عشر : يستعمل الملاعقة .

- في الشهر الثامن عشر : يستطيع القيام ببعض الحركات، يتأمل الصور .

- في الشهر الثامن عشر أيضا : تتأصل فيه عادة التحكم في أمعائه ( التبرز والتبول ) .

- في السنة الثانية : يسأل عن أسماء أدوات المائدة، يحب الاستماع الى القصص .

## الفصل الرابع عشر تعلم الاستقلال الذاتي

من الخصائص الاساسية للطفولة والنمو والتطور اللذين يهيئان الطفل وخاصة في الاشهر والسنوات الاولى من العمر للمراحل الموالية حتى يصبح كهلا ناضجا.

إنّ الطفل يكتشف جسمه باللّعب وبالاتصال بالعالم الخارجي ثم يبني شخصيته شيئا فشيئا.

وعلى الأم أو الشخص الذي يعتني بالطفل الصغير أن تساعد وتشجعه على اكتشاف المهارات اليدوية والفكرية، والصفات الانسانية الضرورية لغرسه في المجتمع، وذلك بأن تمكنه من المبادرة والاستمرار في القيام بالاعمال اليومية.

وذلك يعني أنه على الأم أن تشجع الطفل بأن :

- يقوم بتجارب في مواقف مختلفة.
- وأن يقوم بمبادرات مناسبة.
- وأن ينجح في هذه المبادرات.
- وأن يتغلب على الصعوبات والعراقيل وأن يتجاوز الفشل.

ويجب على من يرعى الطفل أن يتكيف مع التطور الدائم لامكانياته الحركية والنفسية والفكرية والعاطفية، وأن يوجّه تعلمه باستمرار.

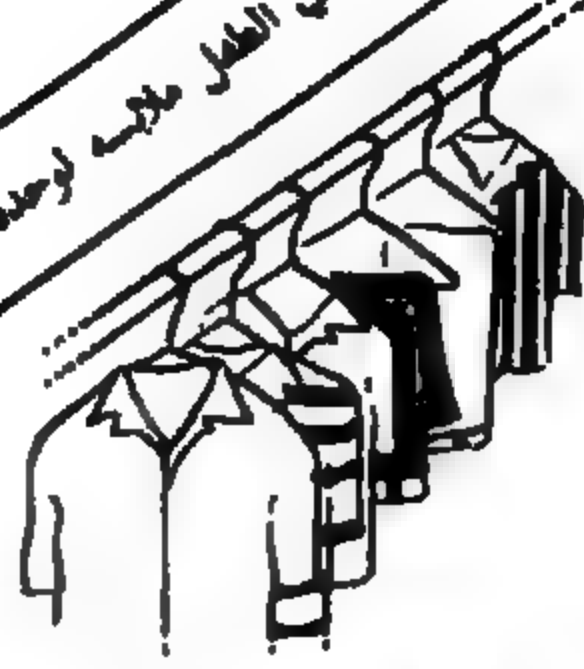
## تعلم الاستقلال الذاتي

يغسل الطفل حبه لوحده



يلاحظ الكهل سرعة المحاولات الأولى للطفل لكي يملك الكف والصابون وهي مناسبة جيدة لتكره «يعمل لوحده» !

يرتدي الطفل ملابسه لوحده



يسمح الصبر والمتابعة للطفل برؤية جهوده مكثلة بالحوائل. يجب على الكهل ان يقرء حركات الطفل، على أن لا يقوم بها بدلاً عنه.



يتناول الطعام لوحده



يجب على الأم ان تتعاضد الحوادث الصغيرة التي لا يمكن تجنبها وأن تقيم المكسبات الحسنة للطفل

مساعدة الكهل



يتعلم أن :  
- يضع الصحون والملاعق.  
- يساعد على تلميع الصحون...  
انها تجارب مغية له

الكلام



يأخذ الطفل طيلة عدة أعوام، كلامه من الكهل. على الوالدين أو الممرضات ان يحولوا اعمالهم الى كلام عندما يكونون قرب الطفل.

أن يكون نظيفاً



لتربية على النظافة ليس ممكنة إلا إذا :  
- عند الطفل : قد بدأ المشي، وإذا كان الوسط العائلي مطمئن  
- عند الكهل : معرفة الطفل حقيقية، والعلاقة مشبعة بالحنان.

وعلى الطفل :

**أولا : أن ينهض ويتطور.**

فإن الرّعاية الصحية الضرورية في الحياة اليومية من شأنها أن تشجع على إقامة علاقات مناسبة، فهي تقتضي التنشيط الذاتي.

**( 1 ) من ستة الى ثمانية أشهر.**

يحصل التفاهم مع الطفل لا بالكلام بل باللمسات الجلدية الناعمة والنظرات المبتسمة والأصوات العذبة التي تمكن من تكوين علاقات صحية بين الأم والطفل.

وتستطيع الأم منذ الولادة وفي الأشهر الأولى من العمر تشجيع رضيعها على تقديم ذراعه أو قدمه في ماء الاستحمام، وبذلك يساهم الطفل النبيه بالاستفادة من الرعاية الصحية وذلك بأن يتعود على الحركات المترامنة مع الكلمات، ويستيقظ الطفل تدريجيا على العالم الخارجي، ويصبح قادرا على تمييز أمه عن غيرها من حوله، ويكتسب انسانيته الكاملة.

**( 2 ) من ثمانية الى عشرة أشهر.**

يكشف الطفل الكلام، وشيئا فشيئا يقوم حوار بين الطفل والكهل، ويتابع الطفل بانتباه عملية الرّعاية والعناية، فمثلا يصبح قادرا على تقديم يديه تلقائيا لغسلها. وفي هذا العمر يبدي الطفل اهتماما وانتباها لكل أشكال التعبير، فتتمو وتتطور أحاسيسه وتجاربه باستمرار.

### 3 ( بداية من الشهر الخامس عشر .

يقلّد الطفل حركات الكهل ويظهر كل يوم أكثر فأكثر رغبة في المساهمة بفاعلية في عملية غسل جسمه ، والملاحظ أن يحاول الحصول على أداة التنظيف لكي يغسل جسمه ، وهذه مناسبة لتشجيع الاستقلال الذاتي وعلى قيام الطفل بأعمال من تلقاء نفسه .

### 4 ( حوالي العام الثاني أو الثالث .

تزداد مساهمة الطفل شيئاً فشيئاً حتى يصبح قادراً على فهم سبب ضرورة غسل جسمه كل يوم بانتظام ، لذا من المرغوب افهام الطفل بعبارات بسيطة ضرورة غسل اليدين لتلافي اخطار المرض ، وكذلك عدم تناول ما هو خطر عليه . ان عمليتي النظافة وتلافي الاخطار يومياً وفي كل حين من شأنها تكوين أدوات سليمة لدى الطفل يتعودها طيلة حياته .

### 5 ( بين الرابعة والسادسة .

بفضل ثقة الكهل يتطور استقلال الطفل نحو الثقة في نفسه ، ويصبح قادراً على غسل جسمه بنفسه ، وكذلك العناية بنظافة اسنانه وقلم أظافره وغير ذلك من وسائل وطرق حفظ الصحة .

### ثانياً : لبس الثياب :

يحاول الطفل خلال عملية الغسل والتنظيف لبس ثيابه ، فيقدم من تلقاء نفسه ذراعه ليدخله في كم الثوب ، وقدمه ليضعه في الحذاء .



وحوالي الشهر الخامس عشر يساهم الطفل بسهولة أكبر في خلع ثيابه ولبسها وفي هذه السن يبدى الطفل اهتماما خاصا حذاءيه لأنه عندما يتعلها فذلك يعنى امكانية الخروج من البيت الى التزهة .

وفي هذه المرحلة من عمر الطفل على الأم أو الشخص الذي يرعى الطفل :

- اختيار ملابس مرنة وسهلة الارتداء .

- تقديم الثياب بوضوح وفي متناول الطفل .

- اعانة حركات الطفل عمليا أو على الأقل بالكلام .

ويتطلب هذا التعلم من الطفل ومن الكهل أيضا الاستمرار والصبر والمرونة حتى لا تحصل انعكاسات سلبية قد تعيق نمو الطفل وتطوره وقد تخلق فيه مركبات .

### ثالثا : تناول الطعام :

حوالي الشهر الرابع أو الخامس يصبح الطفل قادرا على الفرحة بمجرد رؤية ثدي أمه ثم يضع يده عليها ويدخل حلمة الثدي في فمه ليرضع .

وبعد ذلك تصبح زجاجة الحليب في صورة استعانة الرضاعة الاصطناعية موضع تجربة فيمسك الطفل بها ويخرجها من فمه وينظر اليها ثم يدخلها في فمه من جديد ، ويكتشف أنه باستطاعته التحكم فيها . . .

وكذلك الشأن بالنسبة للمعلقة عند تناول الطعام المتنوع .  
وبالنسبة للكأس، عند الشرب .



وهكذا شيئاً فشيئاً وبعد عام يظهر الطفل رغبة أكبر في المساهمة في تناول طعامه فيحاول أن يأكل وحده : يتلمس الاطعمة ، ويضعها في فمه بأصابعه ، يجرب أحسيس جديدة وعند استعمال الملعقة يجب تركه يفعل ذلك واعانته عليه واعطاؤه المثال حتى يتناول طعامه في ظرف نصف ساعة تقريباً .

ويجب أن لا يقع اكراهه على الأكل حتى لا ينفر منه .  
وعند بلوغ ما بين السنة الثانية والثالثة من العمر يبدأ الطفل في تناول طعامه وحده ويصبح قادراً على مضغ الاطعمة وعلى الشرب من الكأس مع التحكم في حركاته والخضوع لقواعد الواجبات العائلية .

### رابعاً : الكلام .

عرف الانسان بأنه حيوان ناطق . والناطق وظيفة يكتسبها الطفل منذ الأشهر الأولى من الولادة باتصاله وعلاقته بالغير ، وهو يتطلب عنصرين هامين :

أولاً : عوامل جسمية تتمثل في النضوج العصبي ، وسلامة حواس الادراك والتعبير وقدرات عقلية مناسبة .

ثانياً : عوامل خارجية تتمثل في التحريض والترغيب وهو ما يتعلق بالجو العاطفي وبالبيئة الثقافية التي يعيشها الطفل .

والكهل دور كبير في تعلم الطفل الكلام .

ويبدأ التعليم منذ الولادة وذلك باقامة علاقات متبادلة بين الأم والطفل لا بالكلام وبالمعنى الصحيح بل بالابتسام وبالإعانة من تغذية ونظافة وغناء ولعب وغير ذلك من العلاقات

## 1 ( الحوار :

يعبر الطفل في البداية وقبل السنة السابعة أو الثامنة من العمر عن رغباته بالصراخ وهناك تمييز بين صراخ السرور وصراخ الانزعاج، وخاصة من الجوع والألم.

وهناك مرحلة ما قبل الكلام يمر بها الطفل، ويعبر فيها بحرف الغ، ويشاركه فيها كل الاطفال مهما كان عرقهم وحتى لو كانوا فاقدى السمع.

ثم تأتي مرحلة الكلام الحقيقية وهي تتحقق بترديد ما تقوله الأم أو الشخص الذي يعتني بالطفل ويجب التشجيع على ذلك بالحوار التدريجي.

## 2 ( التحريض على الكلام :

بين الشهر السابع والخامس عشر من العمر، يدخل الطفل المرحلة الكلامية والملاحظ أن فهم الكلام يسبق النطق.

حوالي الشهر الثامن يصدر الطفل أصواتا كثيرة لا معنى لها.

وحوالي الشهر الثاني عشر يصبح الطفل قادرا على نطق بعض المقاطع ، وهي أصوات وكلمات تعبر عن معاني وأشياء أو أعمال لا صلة لها بكلام الكهول .

بين الشهر الثاني عشر والرابع والعشرين يصبح الطفل يثرثر ويصغي الى الكلام من حوله قبل تعلم اللغة .

وحوالي الشهر الرابع والعشرين يصبح الطفل قادرا على الكلام المركب ، وفي هذه المرحلة للكهل دور أساسي على تعلم الكلام تستوجب العناية الفائقة واحترام وجبات الغذاء بدون اكراه بل بنظام ، والنظر المركز ، واختيار المناسبات للتحريض على الحوار .

ومن الناحية العملية يجب شرح ما هو مطلوب من الطفل من حيث العمل والأكل ، كما يجب مخاطبته أثناء القيام بعمل ما ، ويجب أيضا الإشارة الى الأشياء وتسميتها .

ويجب على الأم أو الشخص الذي يعتني بالطفل أن تتوخى الهدوء وأن تعمل على تجاوب الطفل في كل ما يطلب منه من أفعال وكلام .

### 3 ( تشجيع التقليد :

عند اللعب يقلد الطفل الكهل ، ويعيد تمثيل المشاهد اليومية ، ويحاوّر نفسه ، ويلاحظ في الآن نفسه ما يجري حوله ، فيشجع بتعابير الغير ، وبالتدرج تحل الكلمة محل الحركة وتأخذ مكان العمل .

هكذا يصبح الطفل قادرا على التعبير عن الأشياء في ما بين السنة الثانية والنصف والثالثة من العمر، وهو ما يدل على تكوين الشخصية، وفي تلك الفترة أيضا تظهر الضمائر الوقتية ( متى ؟ لماذا ؟ كيف ؟ )

وفي السنة الخامسة من العمر يصبح الكلام وسيلة واقعية للاتصال، ويتوقف نموه وتدعيمه وصفاته على البيئة التي ينشأ فيها الطفل.

وفي السنة السادسة يتكون الكلام بشكل نهائي، وهذا هو أساس التطور الفكري للطفل.

وفي السنة السادسة يتكون الكلام بشكل نهائي، وهذا هو أساس التطور الفكري للطفل.

خلاصة القول بالكلام يستطيع الطفل أن يعبر عن أفكاره بالكلمات ويربط صلته بالآخرين وينصهر في المجتمع، وللعاطفة والأخلاق دور أساسي في هذا الانصهار الذي هو أخذ وعطاء.

#### خامسا : النظافة :

لا يصبح الطفل قادرا على التحكم في تبوله وبرازه إلا إذا وصل إلى درجة معينة من النضج العصبي والعضلي والفكري والعاطفي.

وان حصول ذلك لا يتحقق إلا اذا استطاع الطفل المشي وفي جو عاطفي تسوده :

الطمأنينة ومشبع بالحنان من طرف الوالدين.

والنظافة في الليل تسبق النظافة في النهار.

ولا يقع الحديث عن الاضطرابات في التحكم في التبول والبراز قبل السنة الثالثة من العمر.

## الفصل الخامس عشر دور اللعب في نمو الطفل

اللعب ظاهرة أساسية بالنسبة للطفل .

فهو وسيلة تعبير واتصال وبناء الشخصية .

وقد قال بعضهم " كل شيء بالنسبة للطفل لعب " وكل ما يقوم به الطفل من أعمال إنما يرمي الى هدف معين . ولذا فانه من الضروري أن تستجيب الأم إلى رغبات الطفل العاطفية وحاجياته الدورية في النوم والطعام والنظافة والتكرار في تقليد الحركة والكلام وغير ذلك من عوامل بناء الشخصية .

ويساعد اللعب عند الطفل على اكتشاف جسمه ثم بعد ذلك اكتشاف العالم الخارجي وهو وسيلة اتصال مع الكهل وعامل فعال لبناء الذات ولبناء الشخصية .

**أولا : باللعب يكتشف الطفل جسمه الخاص  
ثم العالم الخارجي :**

عند الولادة تكون حركات الطفل لا إرادية ، وهي تلقائية وفوضوية .

وعندما ينضج الجهاز العصبي ، يكتشف الطفل الفراغ فيجسمه شيئا فشيئا .

وان أول ما يكتشفه الطفل سريره وذلك بمناسبة حركاته  
اللاإرادية .

ثم يكتشف الطفل جسمه بواسطة لعب اليدين  
والرجلين .

ثم بعد ذلك يكتشف وجه أمه ويميزه عن غيره من  
الوجوه .

وهكذا وبالتدرج من الحركة الآلية الى الحركة المنظمة  
يكتشف الطفل كل ما هو جديد :

الشكل ، اللون ، والحساسية بالنسبة للحرارة أو البرودة ،  
وصوت أمه ، والضجة بضرب شيئين الواحد بالآخر ، وغير  
ذلك من الاكتشافات .

وخلال السنة الأولى من العمر يصبح الطفل قادرا على  
تجاوز المصاعب التي تعترضه ، فهو يغير وضعيته بما يستجيب  
الى راحة جسمه ، كما يحصل على ما يرغب فيه من الاشياء ولو  
كانت بعيدة بواسطة التّنقل بالزحف أو بالتدحرج أو بالمشي  
على أربع .

وبالإضافة الى ذلك وخلال هذه الفترة يجب على الطفل أن  
يتجاوز مرحلة صعبة وهامة جدًا ألا وهي اكتشاف الاختلاف  
مع أمه ، وهو ما يظهر بالتوتر العصبي الذي يلاحظ في الشهر  
الثامن من العمر .

## دور اللعب عند الطفل الصغير

اكتشاف جسمه والعالم الخارجي :

قل من المشي



اكتشاف البيئة العائلي، سرير، عرفة، علامات الألفية

اعتمادًا من من المشي



بين سن الـ 12 والـ 18 شهر، يذهب الطفل من غرفة إلى أخرى، يفتح الخزان، يقلب السطول



حوالي الستين يملك الطفل الكهمل بواسطة اللعب

الاتصال مع الكهمل :

الاتصال غير الكلامي



اللمس الخلد، تعابير الوجه، البسمات، الحركات، مكانًا كثيرًا في التبادلات بين الطفل وأمه

اتصالات كلامية مع اللعبة



يرمي الطفل البالغ ثمانية إلى التسعة أشهر من العمر باللعاب غالبًا على الأرض، فطمعها أمه، ثم يلقى بها ثانية وهكذا يكشف الطفل دوام الشيء



بعد 3-4 سنوات من العمر يصبح اللعب فرصة دائمة للاتصال بين الطفل والكهمل

الشروط المناسبة للعب :

بيئة «فراغ اللعب» بالنسبة للطفل :

على هذا أن يتحارب مع :

- الحاجة إلى الحركة
- الحاجة إلى الأمان
- الحاجة إلى المعاشرة
- الحاجة إلى الاستقلال الذاتي
- الحاجة إلى التقليد وللاندفاع الذاتي أيضًا



قل من المشي

القفس يستعمل حاسة في التجمعات، يسمح باللعب بكل أمان



لا تغربوا في استعمال كراسي الأطفال لأنها تحلب استسلام الطفل تركوا للطفل حرية كاملة، اعتمادًا من من المشي، في العمل، وذلك بوضعه بعيدًا عن الأشياء الخطيرة.



## (2) اختيار اللعب .

(3) تسمح اللعبة باقامة علاقة خاصة بين الطفل والكهل



يشكل الكهل عاملاً محمّلاً للطفل. لذا يجب تشجيع تجاربه، ولكن وخاصة عدم القيام بها بدلاً عنه

معايير الاختيار، اللعبة متصلة . بس الطفل، وإمكاناته الحركية المعقدة. يجب ان تكون بسيطة، ومتينة، وموثوقة. وذات شكل ناعم، وغير مرتفعة الثمن

## (4) إقامة الطفل :



يستلقي على بطنه . يرفع الطفل رأسه ليكشف الفراغ، يجد ذراعاً يمسك باللعبة الشيء الذي يشكل قهراً جسمانياً جيداً بالنسبة له.

يستلقي على ظهره يمكن للطفل ان يلعب يديه، أو قدميه، أو ان يمسك باللعبة، أو ان يكتشف الأشياء باللمس أو بالشم.

## (6) توقيف جيد للعب :

«الطفل الذي يتفقد ان اللعب شيء حدي»



تخافوا اللعب في السرير السرير مكان للراحة، اللعب تغير البصر وتفق النوم .

## (5) عرض اللعب .



عدم وضع ألعاب كثيرة في متناول الطفل فيكون الأغراض معدومة

يجب على الكهل ان يتحاشى توقيف لعب الطفل بشكل فجائي وعنيف.



ويقوم اللّعب بدور بناء جدّا بالنسبة لنمو الطفل وذلك  
لانه يسمح له بتجربة ما يقوم به ذاتيًا .  
وبعد سن الواحدة تنمو وتتطوّر القدرات الحسيّة والحركيّة  
لدى الطفل بالاكشاف والفحص والتجربة .  
وهذه بداية المعرفة والذكاء .

### ثانيا : عند المشي :

يصبح الطفل قادرا على التنقل بسهولة أكبر، فيذهب الى  
أبعد ما هو في متناول نظره، فيمرّ من غرفة الى أخرى اذا ما  
سمع كلاما أو ضجيجا، أو إذا كان يعرف أن أمه هناك، كما  
يفتح أبواب الخزائن بحثا عن شيء، وغير ذلك من الافعال .  
وفي نهاية السّنة الثانية من العمر يدخل الطفل في مرحلة  
تقليد الكبار، فهو يقلد تصرّفات أمه وتصرّفات من يحيط به  
مباشرة، ويفهم الطفل شيئا فشيئا أن بمقدوره فعل ما يريد  
بدون اعانة أحد وباستقلاله الذاتي .

كما أنه في تلك المرحلة من العمر يسعى الطفل إلى فرض  
سلطته على الكبار وخاصة اذا ما وقعت معارضته في عمل  
شيء ما أو الحصول على شيء ما . . .

### ثانيا : صلة الطفل بالكبار :

هناك الاتصال غير الكلامي كاللمس الجلدي وتعبير  
الوجه والبسمات واللّغو .

وهناك الاتصال الكلامي بواسطة اللعب الذي يعود  
الطفل على تجاوز مخاوفه وتدريبه على امتحان سلطته :

### ثالثا : شروط اللعب :

ان الطفل بحاجة الى التغذية والنوم والحنان وهو الى جانب  
ذلك مستعد للاهتمام بجسمه وبيئته، ومستعد أيضا  
للبحث والاكتشاف.

وأول ما يكتشفه الطفل هو سريره، ثم بعد ذلك يسعى  
الطفل الى اكتشاف ما هو خارج هذا السرير فيستلقي على  
بطنه ثم ينقلب ويتدحرج ثم يزحف ويمشي على أربع .  
وتجب مراعاة حاجة الطفل الى الحركة وكذلك حاجته الى  
التقليد والابداع الشخصي مع الاحتياط للحوادث .  
ويستعمل لهذا الشأن حاجز أو قفص للوقاية من الاخطار  
وخاصة اذا كانت الأم مشغولة بشؤونها المنزلية التي لا تسمح  
لها بتأمين مراقبة طفلها مراقبة مستمرة .

والملاحظ أنه يجب عدم الافراط في استعمال الكرسي  
الخاص بالطفل لانه يسبب له الاستسلام، فلا يدع له الا  
القليل من حرية الحركة .

وعندما يصبح الطفل قادرا على المشي تمثل غرفة الطفل  
الفسحة التي تمكنه من اكتشاف الأشياء، ولذا فانه يجب وضع  
الأشياء الخطرة بعيدا عن متناوله .

وحوالي السنة الثانية من العمر يجب تمكين الطفل من أشياء يلعب بها في مكان خاص به، ويجب أن تكون اللعب تستهوي الطفل وملونة وغير حادة وسهلة الغسل لتلافي الجروح والابتلاع والتلوث: كما يجب تحويل باب الغرفة مثلاً الى سبورة تحمل الطفل على الرسم وغير ذلك من وسائل الايقاظ النفسي.

وعلى الكهل الذي يتعامل مع الطفل في خصوص اللعب أن يراعي مختلف مراحل نموه وقابليته وافساح المجال له من أجل ذلك.

ويجب عدم تقديم لعب متعددة في آن واحد حتى لا تشتت مجهوداته وحتى لا يفشل في اكتساب القدرة المراد تحقيقها.

ويجب تقديم اللعب في الوقت المناسب وتحاشيها عند تناول الطعام أو قبل النوم.

ويجب أن لا تكون اللعب فرصة للتخلص من الطفل، بل على العكس فرصة لاقامة علاقات أفضل معه.

ويجب أن يقتصر كلام الكهل للطفل على التشجيع فقط لتجاوز الصعوبات.

وأخيراً فإن الطفل ينقطع عن اللعب أما بإرادته لا صابته بتعب فيطلب الراحة، وأما رغم إرادته عند تدخل الغير.

ان انتباه الطفل وقت اللعب لا يدوم طويلا ( خمس أو خمس عشرة دقيقة تقريبا حسب السن ) .  
وان الطفل الذي يلعب هو طفل يعمل ، وينصرف في عمله كليا جسمانيا وعقلانيا وعاطفيا .  
ويجب احترامه لانه شديد الحساسية .

## الفصل السادس عشر مشاكل النمو والتطور

هي مشاكل ناتجة عن تأثير المحيط العائلي، وخاصة الأم، على نمو الطفل وتطوره، وخاصة من الناحية الروحية أي النفسية.

وفي الحديث عن طعام الطفل وقع التعرض الى أهمية الرضاعة من الثدي والصلات الحميمة التي يجب أن تتوفر بين الأم ورضيعها.

كما وقع التعرض من ناحية أخرى الى فقدان الشهية في صورة ما اذا وقع اكراه الطفل على تناول الطعام دون اعتبار لميوله وتذوقه، وهناك اضطرابات عديدة أخرى ناتجة عن اختلال في الصلة التي يجب أن تربط بين الأم وطفلها، وهذا الاختلال هو نفسه ناتج عن عوامل عدة أهمها :

**الحمل :** لابد من التساؤل هل ان الحمل كان مرغوبا فيه أم لا ؟ وهل أن تطور هذا الحمل كان طبيعيا أو انتابته أمراض ؟ .

**الولادة :** لابد من التساؤل هل ان هذه الولادة جرت في ظروف طبيعية أم وقع الاضطراب الى انعاش الطفل بسبب اختناق أو غير ذلك من الأمراض التي تصيب المولود الجديد .

- ومن الناحية الأدبية والمادية فان ظروف عمل الأم، وسعادتها أو شقاءها، ونظرتها الى المستقبل، والصلات الموجودة بين مختلف أفراد العائلة لها أثرها على نمو الطفل وتطوره، كما ان نصيب الأم من العطف والحنان على طفلها والغلو في الرعاية أو العكس من ذلك، الاهمال، والقساوة، والغيرة بين الاخوة، كل هذه العوامل لها تأثيرها أيضا.

أما أهم المشاكل التي تعترض الوالدين، والأم على وجه الخصوص، هي التالية :

### النوم :

مشكلة نوم الطفل من المشاكل التي تشغل بال كل أم وكل أب.

اذا كان الطفل عصبي المزاج، يجب وضعه في فراشه، واطفاء الانوار، ثم تركه يبكي ويصرخ حتى تنهك قواه، رغم كل ما في ذلك من قسوة، مع الاستعانة ببعض الانغام الخافتة والضربات الخفيفة على ظهر الطفل، كما يجب أيضا، اذا اقتضى الحال، الاستعانة بمسكن يصفه الطبيب، على انه يجب البحث عن اسباب اخرى لقلة النوم، دون المزاج العصبي، ومن بين هذه الأسباب :

- الغطاء الثقيل في الصيف والخفيف في الشتاء.

- باضائة الغرفة بنور وهاج ساطع ..

- التبول والتبرز مع عدم تغيير الملابس.

- الجوع والعطش .

- الأمراض الجسمية بأنواعها .

## الصّراخ :

عادة ما يكون الصراخ عند الطفل منبها عندما يصيبه  
توعك ما ، كالجوع والألم والمرض على أن الصراخ عند الطفل  
يكون في بعض الأحيان لأتفه الأشياء ، ولا ينتهي الا اذا حملته  
أمه ، أو مربيته وأخذت في تدليله والغناء له .

ومن المستحسن في هذه الحالات غير المرضية ترك الطفل  
وشأنه حتى يعيى من الصراخ كما جاء أنفا في خصوص قلة  
النوم .

## مصّ الابهام :

ما ان يبلغ الطفل شهرين من العمر، حتى يضع يديه في  
فمه ، وانذاك يجب اعطاؤه " السوسات " ولكن يجب ان لا  
يستمر ذلك أكثر من بضعة أشهر، وأقل من سنة ، حتى لا  
يتعود الطفل على ذلك .

أما موضوع استمرار الطفل وضع اصبعه ، وخاصة  
الابهام ، في فمه فتفسيره غير معروف ، وربما تكون هذه العادة  
ناجمة عن عدم كفاية الطفل من رضاعة ثدي أمه ، فقد يطعم  
الطفل بسرعة من زجاجة ، أو قد يظفر بغذائه دون أن يصيب  
كفايته ، أو يرضي لبناته ، من امتصاص الثدي ، فيعمد الى  
تعويض هذا النقص بمص ابهامه . . .

## الشهية :

عندما يكون الطفل فاقدا الشهية يجب تركه يتناول ما يشاء من الطعام بدون اكراه كما وقع ذكره سابقا. الا أنه يجب ادخال نوع من النظام في تناول الوجبات الغذائية التي يجب أن لا تفوق الثلاث عندما يبلغ الطفل السنة الاولى من عمره، مع الكمية اللازمة من الشراب وخاصة في فصل الصيف، أو عند ارتفاع حرارة الجسم. لكي يتعود الطفل على تناول طعام الكبار، يجب تركه يجلس على المائدة يقلد بقية العائلة في الأكل. وفي بادئ الأمر يستعمل الطفل يده في الأكل ثم يتعود تدريجيا على الكأس والملعقة.

والملاحظ في هذا الشأن، أنه يجب عدم اعطاء الطفل الحلوى بأنواعها وخاصة بين الاكلات لانه يفقد شهيته. والزمان وحده كفيلا بحل المشكل مع استعانة في بعض الأحيان بدواء بسيط يصفه الطبيب.

## آلام البطن :

آلام البطن عند الطفل مشكلة محيرة للعائلة. فمعظمها ناتج عن مرض عضوي يصيب جهاز الهضم والأمعاء أو جهازا آخر، إلا أنه في بعض الأحيان يكون السبب نفسانيا بحتا. وتظهر آلام البطن النفسانية عند الطفل الذي تظهر عليه الأعراض العصبية مثل الكبت والخوف والغيرة وما شابهها.



وعلى الطبيب وحده أن يفرق بين هذين النوعين من الأسباب الجسمية والنفسانية، ولا تعتبر آلام البطن نفسانية إلا بعد التثبت من أنه ليس هناك سبب عضوي، وعند وجود جو نفسي خاص في محيط الطفل الذي يشتكي من آلام البطن المتكررة.

### التأخر في المشي :

قد يكون التأخر في المشي ناتجا عن مرض يصيب الجهاز العصبي أو الجهاز العضلي أو الجهاز العظمي وفي الحالة الأولى يكون السبب :

- أمّا تخلف عقلي منشؤه اضطراب في وظائف المخ، مما يؤدي الى عدم انتظام في الحركة، وتأخر في النمو الذهني والوظيفي للجسم.

- وأمّا إصابة الطفل بمرض شلل الأطفال الذي له مضاعفات على الساقين بالخصوص.

وفي الحالة الثانية تكون إصابة العضلات ناتجة عن مرض وراثي. وفي تينك الحالتين يكون العلاج بالتدليك. أمّا في الحالة الثالثة والأخيرة فالسبب هو مرض الكساح، أولين العظام الذي يمكن علاجه والوقاية منه بالفيتامين وأشعة الشمس.

### التأخر في الكلام :

يكون التأخر في الكلام ناتجا :

- اما عن تخلف ذهني ،

- واما عن فقدان حاسة السمع اذ أن الطفل يتعلم الكلام بنطق ما يسمعه ،

- واما عن خلل في التفاعل مع المجتمع المحيط بالطفل .

- ففي البيئة الخصبة كتلك التي يحثك فيها الطفل بكثير من الكبار يكون استعمال الطفل للغة مائلا الى التكبير، في حين انه في البيئة القليلة العدد، أو التي يكون فيها الطفل وحيدا، يتأخر تعلم الكلام .

### التبول اللاإرادي :

عادة يتحكم الطفل في قدرته على التبول في عامه الثاني أو الثالث . وفي بعض الأحيان يتأخر الطفل في هذا التحكم الى العام الخامس أو السادس أو ما بعد ونادرا ما يحدث التبول اللاإرادي عند الشاب بعد سن البلوغ .

وينشأ التبول اللاإرادي عند النوم لدى الطفل لاسباب عديدة تتلخص في ما يلي :

- الاضطراب النفسي ، فاما أن يكون الطفل يعامل بقسوة أو العكس من ذلك يدلل أكثر من اللازم ، وكثيرا ما يلاحظ عودة الطفل الى التبول اللاإرادي عند وصول مولود جديد ، وانشغال الوالدين به بعض الشيء .

- ثقل النوم عند الطفل .

- التهاب مسالك البول .

- مرض البول السكري .

واما اذا استمر التبول الى سن ما بعد البلوغ فغالبا ما يكون السبب نفسانيا . وعلى كل فعلى الطبيب اكتشاف السبب الحقيقي سواء كان جسديا أم نفسانيا ، وفي هذه الحالة الأخيرة يجب معرفة العلاقات الاجتماعية للشاب مع أبويه وأخوته وزملائه بالمدرسة ، وحل العقدة النفسية الناتجة عن هذه العلاقات .

## الطفل العصبي

الطفل العصبي مقلق للام وللأسرة، والعلاقات الظاهرة للطفل العصبي تختلف حسب السن، اذا كان الطفل الصغير في مرحلة طفولته المبكرة يلاحظ عليه الاعراض التالية :

- الاكثار من الصراخ.
- التشكي باستمرار من آلام البطن.
- مص أصابع اليدين وقضم الأظافر.
- الأكثار من الاعتماد على الأم أكثر من الطفل العادي اذ يطالبها بكل شيء....
- كثرة الانطواء المصحوب بالخجل، وفقدان القدرة على النطق والكلام والتعبير.
- أما اذا كان الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة فيلاحظ عليه :

- تبول لا إرادي.
- كثرة الاعتماد على الغير.
- العدوانية وتحطيم الأشياء وايداء الآخرين.
- في بعض الاحيان كراهية المدرسة والهروب منها.
- الخوف والقلق والكوابيس الليلية.
- وللعوامل الوراثية دور في اصابة الطفل بالعصبية اذ يبدو الطفل عصبيا بالوراثة منذ ولادته، ويكون أكثر حركة وأكثر

صراخا من غيره، أو يكون على العكس من ذلك أميل الى الهدوء والانكماش. ولا يعني ذلك أن الطفل العصبي بالوراثة لا يمكن تغييره بل بالعكس ان ظروف الأسرة والبيئة والمجتمع يمكن ان تهدئ من العصبية، أو بالعكس تضاعفها...

والعامل لذلك هو التصرف مع الطفل حيث يجب تشجيعه على فعل الخير وتأنيبه ومعاقبته بلطف على فعل الشر...

## الطفل المتخلف ذهنيا

التخلف الذهني درجات :  
فالطفل الذي نسبة ذكائه من صفر الى ثلاثين درجة يعتبر معتوها، أو في منتهي التأخر.  
أما اذا كانت هذه النسبة بين ثلاثين وخمسين فهو متوسط التخلف. ويسمى عندئذ أبله.  
في حين ان من تكون نسبة ذكائه بين خمسين وخمسة وسبعين درجة يعتبر مألوقا.  
ومن تقع نسبة ذكائه بين خمس وسبعين وتسعين درجة من ناحية يعد غبيا، أو متخلفا من ناحية الدراسة، ولا متخلفا من ناحية العقل.  
وهناك أسباب عدة لهذا التخلف بكل درجاته.  
بعض هذه الأسباب عضوي، وبعضها الآخر ينسب الى البيئة.  
ويندرج تحت الأسباب العضوية الاصابات المختلفة التي قد تحدث للطفل قبل الولادة، أو أثناءها.  
فقد تكون إصابة الأم بالحصبة الألمانية أثناء الحمل، وخاصة اذا كانت في الثلاثة أشهر الأولى، حيث يجري تكوين الجهاز العصبي المركزي للجنين.

وقد يصاب الطفل بتجلّط في الدم نتيجة عدم توافق دم الأم والطفل .

ومن ناحية أخرى قد يصاب الطفل خلال عملية الولادة بسبب نقص الاكسجين عند الولادة، أو ولادة طفل قبل الأوان لظروف خاصة .

وهناك الى جانب هذه الأسباب العضوية أسباب أخرى اجتماعية واقتصادية ونفسية، تظهر في البيت والمدرسة والمجتمع، وتسبب في نوع من القصور خلال مرحلة من مراحل الطفولة. ولا يعني هذا التخلف بكل أشكاله ان العلاج مستحيل، بل هو ممكن، ولكن بدرجات أيضا، حسب نوع درجة التخلف .

وأساس العلاج هو اكتشاف حالة التخلف في وقت مبكر وتوجيه الطفل الى نوع التعليم والدراسة والتربية التي تناسب وعيه وإدراكه وتتفق مع نسبة ذكائه ودرجة قدراته .

ولدينا الآن عدد لا بأس به من مراكز التأهيل والمدارس التي ترعى هذه الفئة من الأطفال والأمل كبير في أن يزداد عددها حتى تعم فوائدها وتنقذ هذا النوع من البشر حتى لا يبقى عالة على المجتمع .

## الفصل السابع عشر

### المناعة والتطعيم

لا تشمل الرعاية الصحية تمكين الطفل من أفضل نمو جسمي وعقلي ونفسي فحسب، بل تشمل الى جانب ذلك وقايته من الأخطار التي تهدد صحته وخاصة الخطر الجرثومي .

#### الخطر الجرثومي :

يأتي الطفل الى العالم بدون وسائل دفاع ضد الجراثيم والحال أنه مهدد بها في كل آن وحين .

قد يصاب الطفل بالجراثيم مدة حياته داخل رحم أمه وهو جنين، وتكون هذه الجراثيم اما فيروسية مثل الحصبة الألمانية ( التي عندما تصيب الأم في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل تنتقل الى الجنين في تشوهات خلقية مختلفة ) ، وأما ميكروبية وهي عديدة مثل الزهري، واما طفيلية مثل التكبلا سموز .

وقد يصاب الطفل من ناحية ثانية أثناء المخاض والولادة عند خروجه من الرحم وتلوته بالجراثيم الموجودة في المسالك التناسلية .

وقد يصاب من ناحية ثالثة بعد الولادة بسبب انتقال العدوى اليه من المحيط بفيروسات أو جراثيم عديدة وغالبا ما تسبب في تعفن الدم بصفة عامة، أو تعفن بعض الأجهزة بصفة منفردة .



## كيف تدخل الجراثيم جسم الطفل



2 ( عن طريق الفم  
بواسطة المأكولات

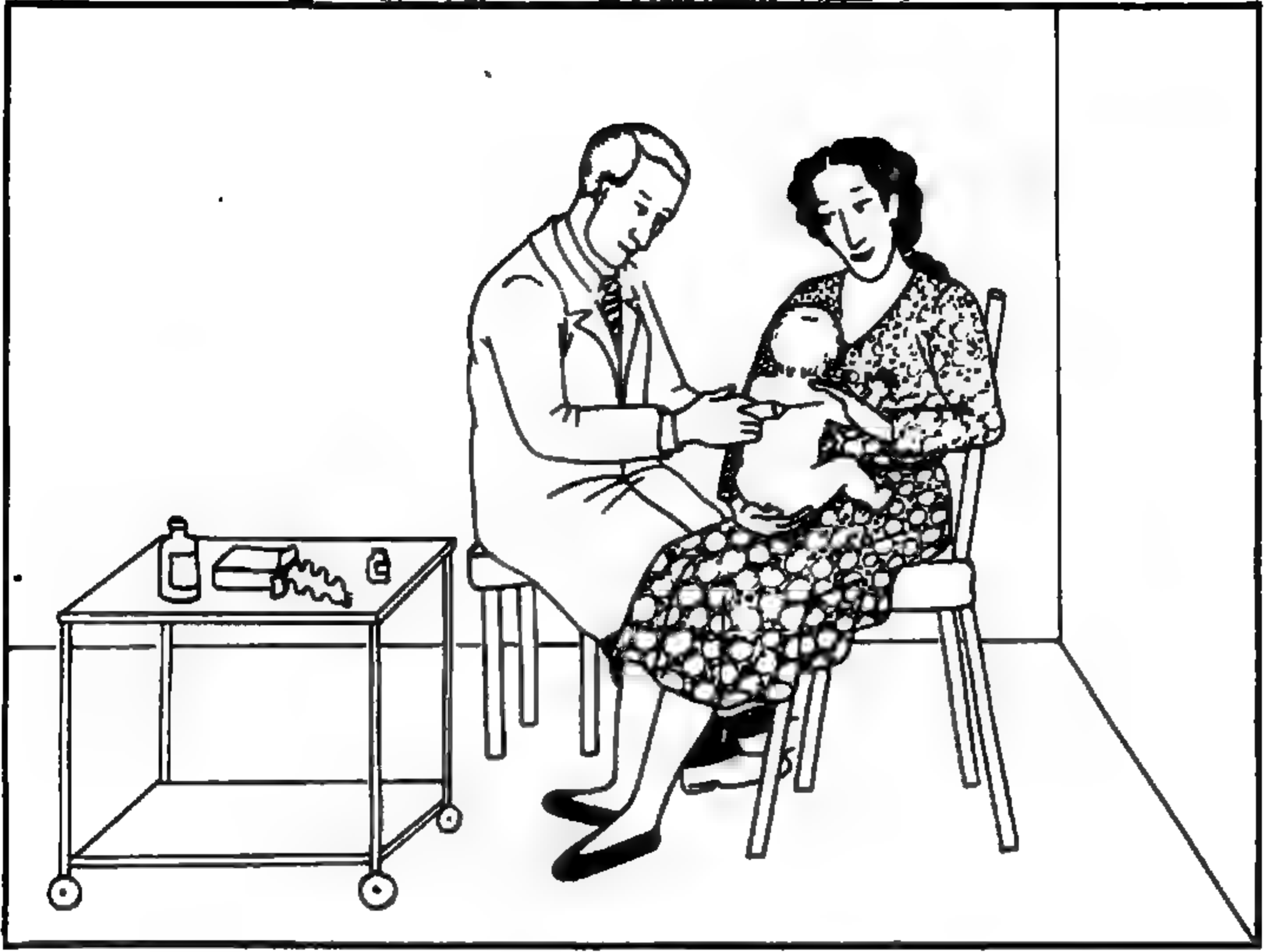


1 ( عن طريق الأنف  
والفم بواسطة الهواء.

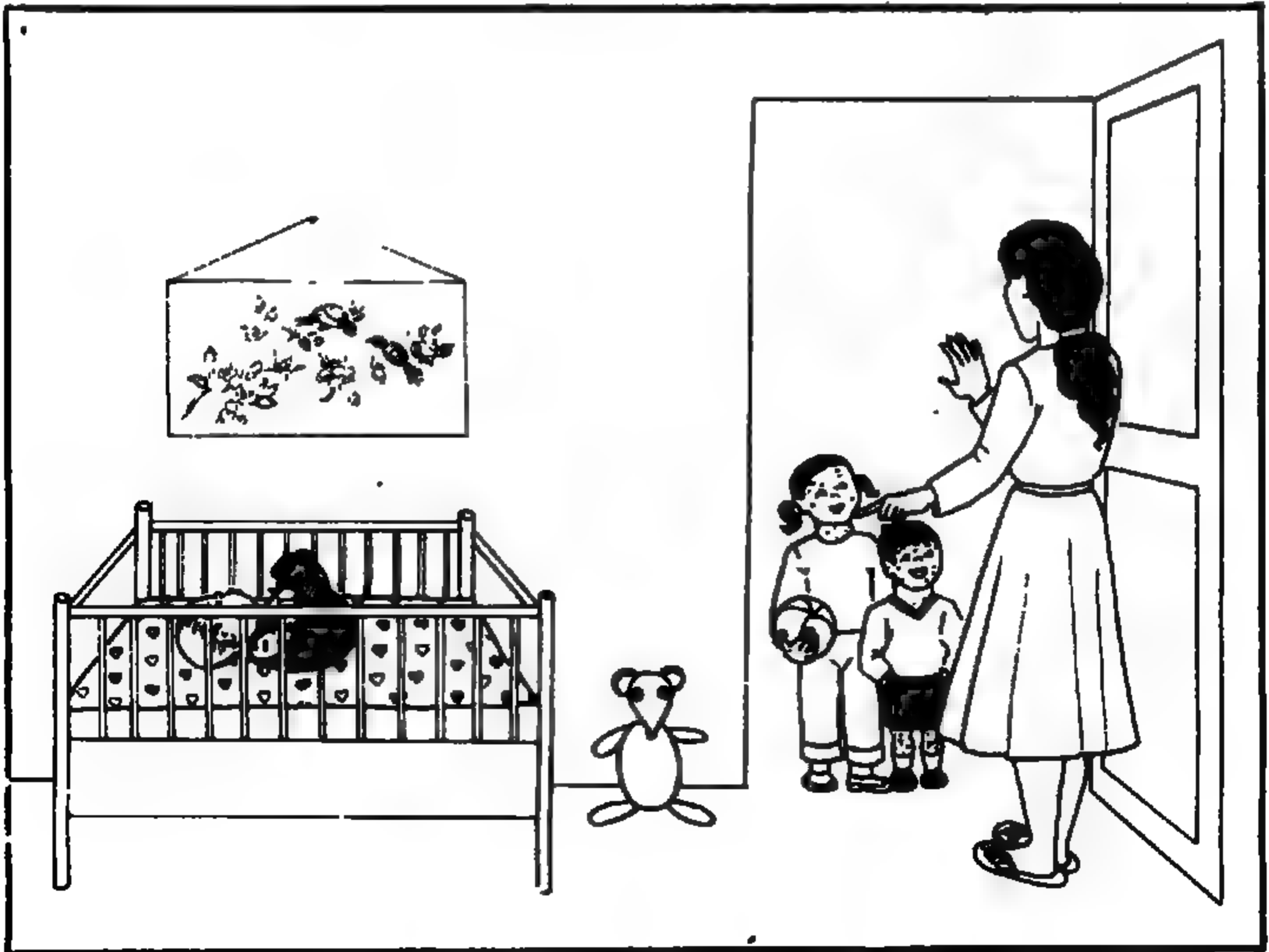


3 ( عن طريق الجلد

## كيف تحمي الطفل من الجراثيم



1 ( بالتلقيحات



2 ( بعزله عن المصابين بمرض

## مقاومة الجراثيم واكتساب المناعة :

تكون المناعة من الأمراض المعدية اما طبيعية واما اكتسابية .

فالمناعة الطبيعية هي قوة مقاومة العدوى ، وتوجد في الطفل منذ مولده ، الا أنها لا تشمل الا عددا قليلا من الأمراض المعدية للطفل بعد الولادة ، ولا تدوم الا بضعة أشهر ، اذ سرعان ما تتلاشى هذه المناعة بعد الشهر الرابع والخامس من العمر .

والمناعة المكتسبة تكون باحدى الوسائل التالية :

- الاصابة بالمرض المعدى .

- المقاومة التدريجية التي تنشأ نتيجة الاتصال المباشر والمستمر بالجراثيم وافرازاتها اذا كان عدد الجراثيم غير كاف لاحداث المرض .

- التطعيم أو التحصين ويكون بادخال عدد من الجراثيم قليلة الحيوية أو الجراثيم الميتة أو افرازات الجراثيم ( الامصال ) .

ودخول مادة التطعيم الى الجسم لا يتسبب في المرض بل يحدث المناعة وذلك عندما يفرز الجسم مادة مضادة للمرض الذي وقع التطعيم ضده .

والتطعيم لا يشمل الا عددا قليلا من الأمراض المعدية ، أهمها وأكثرها انتشارا في الوقت الحاضر ، ضد السل ( أو

الدرن ) ، وضد الخناق والكزاز وضد السعال الديكي وضد شلل الأطفال وضد الحصبة وضد الجدري وضد الكوليرا

### التحصين ضد الدرن ( السل )

يطعم الطفل ضد الدرن بطعم البي - سي - جي - وهو طعم يتركب من جراثيم مرض السل ( جراثيم كوخ ) وهي جراثيم حية لكنها ضعيفة الفاعلية ( جراثيم بي - سي - جي - )

ويعطى التطعيم للطفل عند الولادة اذا كان وزنه عاديا وذلك حقنا في الجلد ودون عمل اختبار التوبركلين واذا تعذر التطعيم عند الولادة فانه يعطى عند بلوغ سن المشي ، ويعاد التطعيم ثانية عند دخول الطفل الى المدرسة وذلك بعد عملية اختبار التوبركلين .

واعادة التطعيم هذه يفرضها انقراض مفعول التلقيح الأول بعد ثلاث أو أربع سنوات من العمر .

ولا يتسبب التلقيح بالبي - سي - جي - في أي مضاعفة ، باستثناء تورم يصيب غدد الابط أو الرقبة في بعض الحالات ، ويمر هذا التورم بسلام وبدون علاج في غالب الاحيان .

### التحصين ضد الخناق والكزاز :

يطعم الطفل ضد هذين المرضين بداية من الشهر الرابع من العمر بواسطة افرازات تحدثها الجراثيم المعنية وتسمى امصال .

ويقع التلقيح حقنا تحت الجلد في الظهر في مستوى الكتف ثلاث مرات يفصل ما بين كل واحدة منها شهر أو شهر ونصف، وقد تتسبب الحقنة الأولى في ارتفاع بسيط للحرارة تقع معالجتها بالاسبرين .

### **التحصين ضد السعال الديكي :**

غالبا ما يكون التطعيم ضد السعال الديكي مقترنا بالتطعيم ضد الخناق والكزاز وبنفس الطريقة .

### **التحصين ضد شلل الأطفال :**

طعم شلل الأطفال يكتسي صبغتين :

الأولى حقنا تحت الجلد، مثل التطعيم ضد الخناق والكزاز والسعال الديكي الثانية وهي المستحسنة، في شكل قطرتين في الفم ثلاث مرات يفصل بين كل مرة شهر، بالإضافة الى جرعة منشطة بعد سنة .

### **التحصين ضد الحصبة :**

يعطى ما بين الشهر الثامن والثاني عشر من العمر بواسطة حقنة تحت الجلد . وقد يؤدي الى بعض الارتفاع في حرارة الطفل أو ظهور طفح لمدة يوم أو يومين .

### **التحصين ضد الكوليرا :**

يعطى عند احتمال انتشار هذا المرض الخطير بمناسبة ظهور حالات منه، وعند التجمعات الكبيرة مثل موسم الحج .

## التحصين ضد الجدري :

يعطى طعم الجدري بالتشريط في المادة الجدريّة في أعلى الذراع اليسرى من الخارج للذكور أو وسط الفخذ اليسرى من الخارج للإناث.

## الشروط العامة للتحصين :

- عند التطعيم يجب احترام النقاط التالية :
- أن يكون الطفل غير مصاب بأي مرض حاد.
- أن يكون الطفل غير مصاب بمرض مزمن وخاصة أمراض الكليتين.
- أن يكون الطفل في صحة جيدة.

## مضاعفات التطعيم :

غالباً ما يكون التطعيم بدون مضاعفات باستثناء ارتفاع في الحرارة يمكن معالجته بكل بساطة بتناول الأسبرين يعطيه الطبيب بمقدار.

جدول التطعيمات والتحصينات الواجب إعطاؤها للطفل الصغير :

يكون تطعيم الأطفال الصغار الذين هم تحت الرقابة الصحية حسب الجدول التالي :

- عند الميلاد، في الثلاثة أيام الأولى من العمر، يطعم الطفل بالبي - سي - جي .

- في الشهر الرابع : يطعم الطفل بالحقنة الأولى ضد الخناق والكزاز والسعال الديكي كما يطعم ضد شلل الأطفال.

- في الشهر الخامس : يطعم الطفل بالجرعة الثانية بطعم الد . ت . س . وبالجرعة الثانية بطعم الشلل .

- في الشهر السادس : الجرعة الثالثة الد . ت . س . والجرعة الثالثة بطعم الشلل .

- ما بين الشهر الثامن والعام : التطعيم ضد الحصبة .

- في الشهر الثامن عشر : جرعة منشطة ضد طعم الد . ت . س .

ومن المؤسف ان هذا الجدول لا يقع احترامه في كل الحالات وعلى كل فالذي يجب تأكيده هو :

أولا : مراعاة الأولويات والفصل بين الجرعات .

ثانيا : نجاعة التطعيم والحصانة التي تسببت في التقيص من كثرة الاصابات والوفيات من أمراض كانت تحصد النفوس حصدا عند الصغار .

## الفصل الثامن عشر

### الأمراض الشائعة

### إرتفاع الحرارة

يقع الحديث عن ارتفاع الحرارة اذا ما زادت على 38 درجة مائوية . وهي قد ترتفع الى ما فوق الأربعين درجة . وارتفاع الحرارة عرض شائع جدا ، وربما يكون أكثر الأعراض انتشارا عند الطفل .

وإذا كان ارتفاع الحرارة مقلقا عند الكبار فانه الى جانب ذلك شديد الخطورة عند الصغار وخاصة عند الرضع .

وقد يتسبب ارتفاع الحرارة عند هؤلاء في مضاعفات قد تؤدي بحياتهم وأهم هذه المضاعفات :

- ارتفاع الحرارة الحاد المصحوب بغيبوبة وبتشنجات عصبية ( صرع ) ،

- انخفاض ضغط الدم في الاطراف ،

- نزيف دموي ،

- جفاف الجسم .

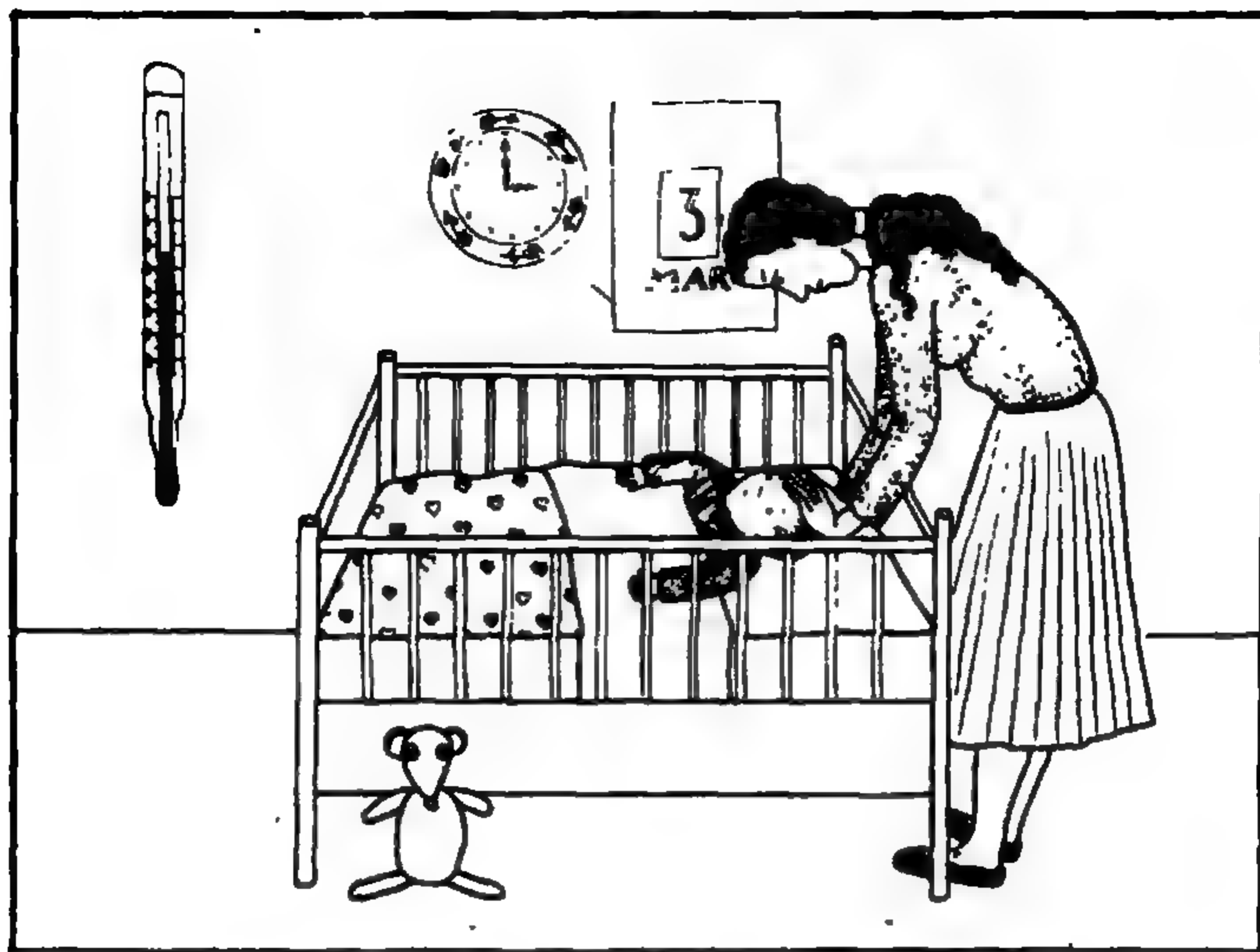
وأسباب ارتفاع الحرارة عديدة :

- منها الأمراض الميكروبية والفيروسية بأنواعها .

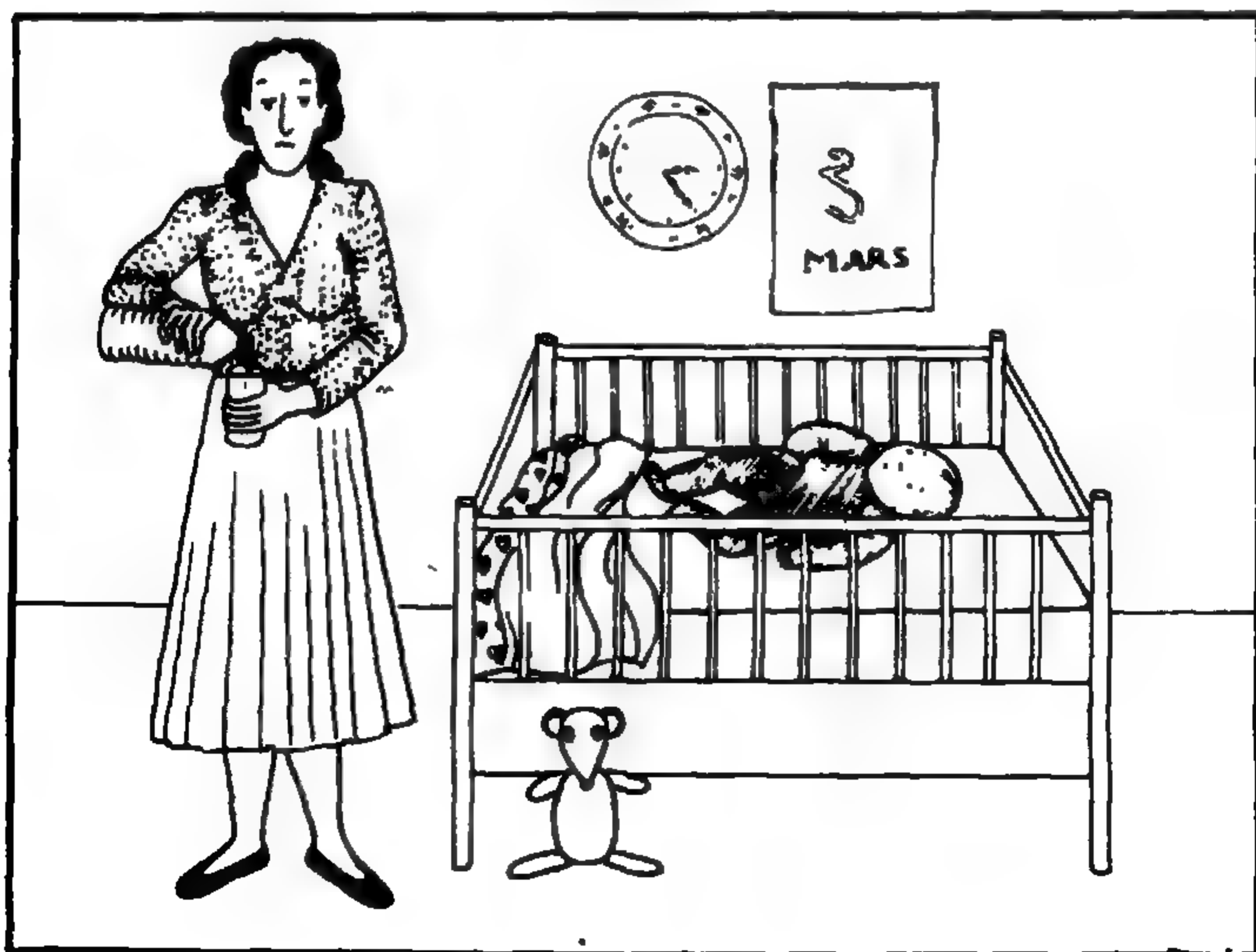
- ومنها الأمراض الناتجة عن التهاب الأعضاء والمفاصل .



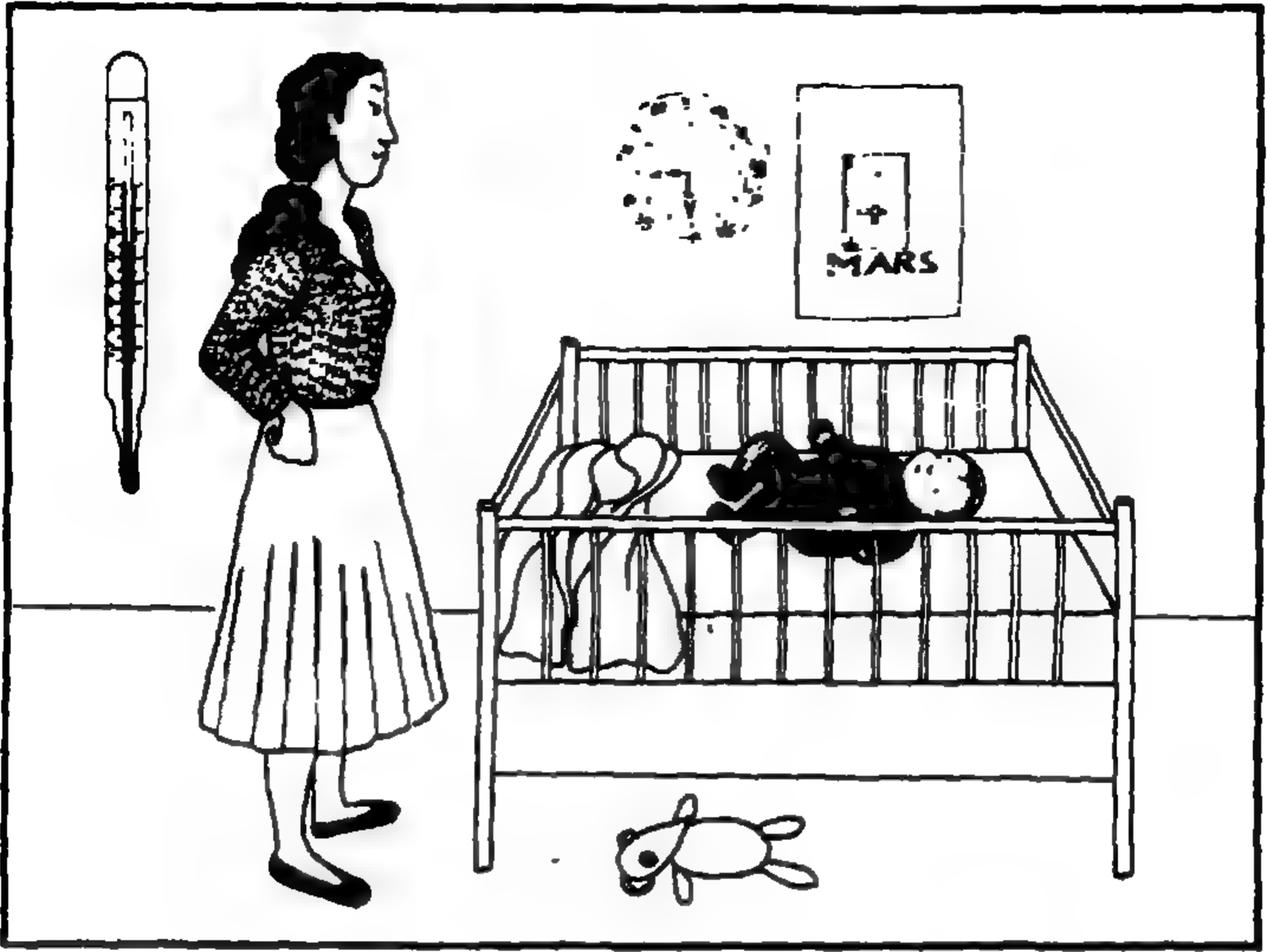
## عند ارتفاع الحرارة



## يجب تخفيف الثياب



## إذا استمرت الحرارة



## يجب استشارة الطبيب



- ومنها الأمراض الناتجة عن المحيط وكثرة الملابس .
- أمّا التسنين فهو " متهم بريء " خلافا لما يعتقد الكثر من العائلات . ولا يجب الاستخفاف بارتفاع الحرارة عند الطفل الصغير، ولا بد من استشارة الطبيب ليكشف السبب ويصف الدواء المناسب .
- وفي انتظار الطبيب يمكن للأم أن تخفف من وطأة ارتفاع الحرارة على الطفل الصغير بالطرق التالية :
- التخفيف من الثياب والابتعاد عن منبع الحرارة في البيت .
- اعطاء حمام للطفل ( درجته 37 درجة ) أو لفه بفوطة مبللة بالماء الدافئ .
- الاكثار من شرب السوائل .
- اعطاء الاسبرين بمقدار عشر صتغرامات في 24 ساعة على 4 فترات مع الحذر من الاكثار من هذا الدواء الذي قد يتسبب في تسمم الطفل .
- معالجة سبب ارتفاع الحرارة بالدواء الذي يصفه الطبيب .

## السعال

هو رد فعل الجهاز التنفسي عند وجود جرم غريب داخل مسالك هذا الجهاز، من الأنف حتى الأكياس الهوائية الموجودة بالرئة. ولذا فهو وسيلة من وسائل دفاع الجسم ضد المرض ولا يعني أن كل من يسعل مصاب بداء في رئته بل يمكن أن يكون مصابا في أنفه أو حنجرته أو غشاء الرئة.

والسعال يكون جافا أو مصحوبا بإفرازات. وغالبا ما يكون السعال الجاف عند الطفل سببه زكام يصيب الأنف والحنجرة أولا ثم يمكن أن ينتقل الى الأجزاء المنخفضة من مسالك التنفس السفلي، فيخف، وتزيد الإفرازات والبلغم، وقد ترتفع حرارة الجسم. وحسب إشارة الطبيب يكفي استعمال قطرات في الأنف مع - ان اقتضته الحالة - ، استعمال المواد المضادة للسعال الجاف المتعب فحسب، واستعمال المضادات الحيوية المناسبة التي يصفها الطبيب.

وهناك نوع خاص من المرض يسبب قلقا للأم، يشمل التهاب الحنجرة والقصبة الهوائية.

وصورة ذلك انه قد يذهب الطفل لينام، وهو سليم معافى، فاذا به يستيقظ عند منتصف الليل على صعوبة في التنفس، حتى يكاد يختنق، وتتسع عيناه ويزداد قلقه. وكل ذلك مصحوب بسعال له صوت كصوت النباح، ويمر الليل

قاسيا على الصغير، وقد يصعب على الأم الاستعانة بطبيب،  
لكنها يمكن ان تخفف من وطأة المرض وعليها أن تجعل  
الصغير يستنشق بخار الماء المغلي، واستعمال الأدوية المطرية  
للافرازات مع الراحة.

وعلى كل يجب استشارة الطبيب ان لم تخف أعراض المرض  
فقد يستدعي الأمر استعمال الأكسجين أو التدخل الجراحي  
واستبعاد مرض اخر كالحناق. والربو الشعبي، أو دخول جرم  
غريب في الجهاز التنفسي.

## الاسهال

المقصود هنا، اسهال الصيف، وقد سماه بعضهم " عدو الطفل الأكبر " حيث أنه يتسبب في أكبر نسبة من وفيات الطفل الرضيع . ويختلف هذا المرض في شدته فهو تارة خفيف لا يتعدى وعكة طارئة ولكن كثيرا ما تتطور الى حالة شديدة قد تقضي على الطفل في أيام، أو حتى في ساعات قلائل، ان لم يقع علاج الطفل بسرعة، وأول ما يلاحظ في الحالات الحادة :

- قيء مستعص يعاود الطفل كلما تناول أي سائل أو غذاء .

- كثرة التبرز الذي يصبح سائلا وأحيانا يشبه الماء .

- ملاحظة ظواهر جفاف في الجسم تتمثل في :

نقص الوزن بدرجة لا مثيل لها في أي مرض آخر من أمراض الطفولة .

تغير مظهر الطفل الذي : تغور عيناه،

تجف شفاهه،

ينكمش جلده،

قد يضطرب تنفسه،

قد يصاب بزرقة وبرودة في

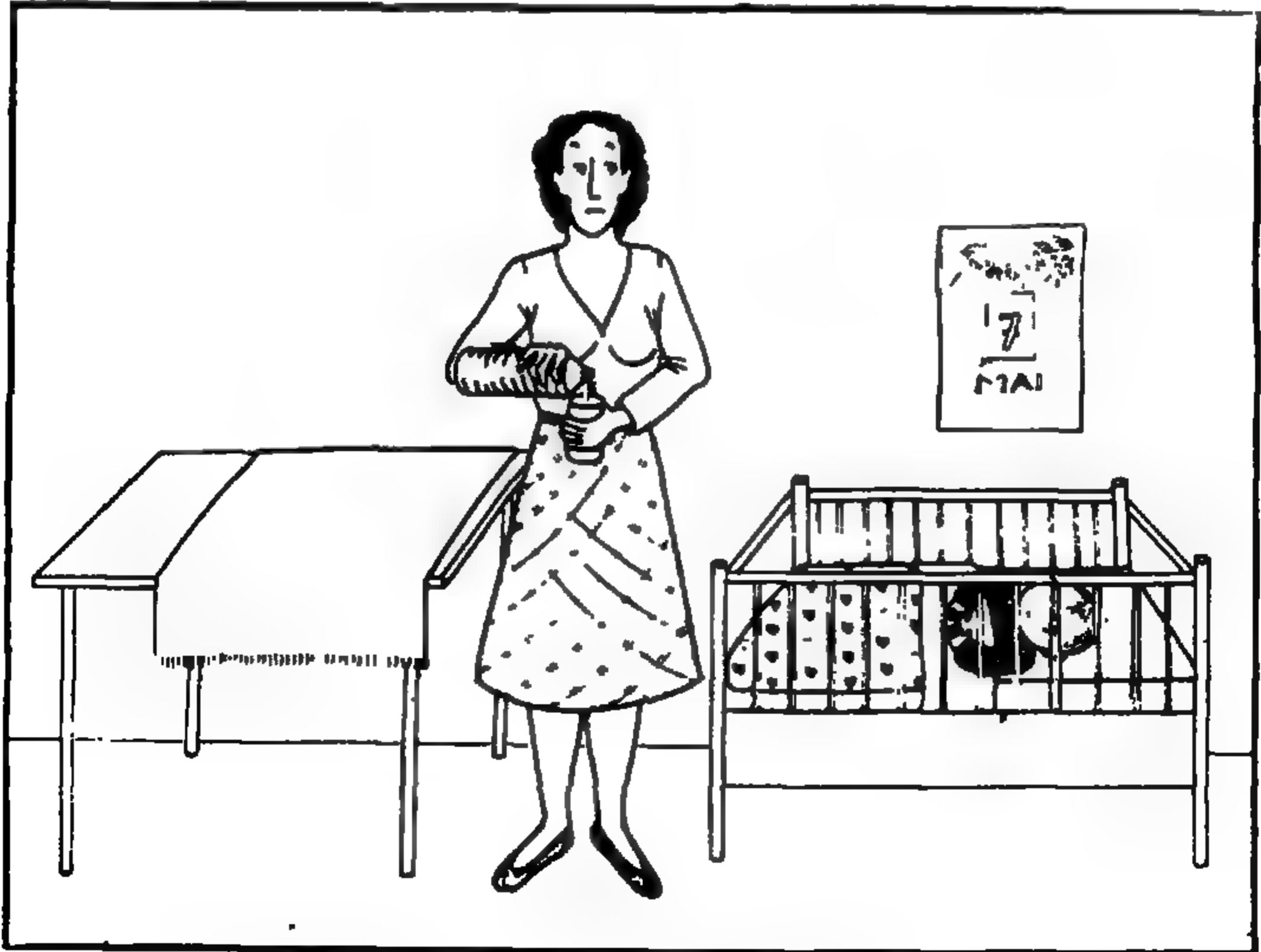
أطرافه،

قد تصيبه تشنجات،

## عند ظهور الاسهال



قد يكون خطرا



ولذا يجب اعطاء الطفل ماء ممزوج بالسكر والملح.

وهذا الاسهال الحاد المصحوب  
بحالة جفاف في الجسم تنطبق  
عليه أكثر من غيره القاعدة العامة  
التي تقول : " الوقاية خير من  
العلاج "

### العلاج :

أمام ظهور حالة اسهال حاد، ولتلافي الجفاف، يجب  
استشارة الطبيب الذي يصف العلاج اللازم، وعلى كل فان  
الشيء الذي على الأم مراعاته هو :

- عدم الكف عن ارضاع الطفل من الثدي، اذ لا مضرة  
في حليب الأم، بل العكس من ذلك فهو يقي من الجفاف.
- الكف عن اعطاء الحليب الصناعي أو أي طعام آخر،
- اعطاء الطفل كثيرا من السوائل وخاصة الماء المعقم  
بالتغلية والممزوج بالملح والسكر حسب النسب التالية :
- ليتر ماء

- خمسون غرام سكر

- ملعقة صغيرة ملح

على أن يشرب الطفل من هذا الخليط :

- ملعقتين كبيرتين كل ربع ساعة حتى تجف حدة عطش

الطفل،



- ثم البقية بأقل سرعة في الجرعات .  
وبهذه الطريقة تخف حدة الجفاف في بضع ساعات ( ست  
ساعات تقريبا ) .

أما اذا كانت الحالة جد خطيرة، واذا كان القيء جد حاد،  
واذا كان الطفل لا يقدر على تناول السوائل عن طريق الفم،  
فيجب حينئذ ارواؤه عن طريق الحقن في الوريد، ولا يكون  
ذلك الا بالمستشفى .

### الوقاية :

يمكن الوقاية من الاسهال الحاد بالطرق التالية :

- ارضاع الطفل من الثدي ،
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل اعداد طعام الطفل ،
- عدم اعطاء الطفل طعاما مشبوها فيه ، مثل الحليب الغير  
معقم ، مشتقات الحليب الغير محفوظة من التلوث ، فواكه غير  
مغسولة أو متعفنة ، طعام مطبوخ منذ مدة ومترك في الهواء  
الطلق ،
- استعمال الماء المعقم بالتغلية أو بهاء الجافال لغسل أدوات  
الطعام ولاعداد الحليب الصناعي ،
- الامتناع بقدر الامكان عن استعمال الزجاجاة والبزاة  
وتعويضهما بالكأس والملعقة اللتين يسهل تنضيفهما ،
- عدم تغيير الطعام فجأة حتى لا يحدث سوء هضم ،
- عدم فطام الطفل في فصل الصيف ،

- مواصلة الرضاعة من الثدي عند حدوث حمل جديد  
للأم، على الأقل في الأشهر الأولى من الحمل.  
وبهذه الطرق والوسائل يمكن التخفيف من وطأة هذه  
الآفة الاجتماعية المتمثلة في الاسهال في فصل الصيف.



وإذا اشتد الاسهال أكثر من 24 و 48 ساعة يجب  
استشارة الطبيب.

## أمراض الجلد

يتعرض جلد الطفل الى كثير من المؤثرات والحوادث التي من شأنها أن تصيبه بأمراض وآفات مختلفة وأحيانا خطيرة، اذا لم تتبع الأساليب السليمة للوقاية منها قبل حصولها، أو لمعالجتها في حالة الاصابة بها.

ولذا فان دور الأمهات تجاه صحة أطفالهن يصبح مضاعفا وذا أهمية كبرى في هذا المجال.

وأما أهم الأمراض الجلدية التي تصيب الطفل وأكثرها شيوعا هي :

- التهاب الاليتين عند الرضيع نتيجة لحموضة البراز والتبلل بالبول والبراز وقد وقع التعرض الى هذا الموضوع سابقا.

- التهاب ثنيات الجلد المصحوب باحمرار شديد وارتشاح مائي في بعض الأحيان.

- أمراض حساسية الجلد، وتكون ناتجة عن عوامل داخلية وراثية أو خارجية مثل بعض الملابس وخاصة ملابس النايلن والبلاستيك وبعض الأدوية.

وأهم عوارضه التهاب مصحوب بطفح وهرش.

- أمراض الجلد الجرثومية : وهي عديدة من بينها ما هو

ناتج عن جراثيم الستريتوكوك والستافيلوكوك وهي أمراض معدية كثيرا ما تنتقل الى الاطفال الاخرين .

- أمراض الجلد الطفيلية منها مرض الجرب والقمل وسعفة الرأس .

ويكون دور الأم في الوقاية من الأمراض الجلدية مراعاة القواعد التالية :

- ضرورة المحافظة على نظافة الجلد ، وتقليم الأظافر وتغيير أغطية الفراش ، وما الى ذلك من وسائل وطرق النظافة العامة .

- عدم استعمال ملابس النايلن والبلاستيك وعدم استعمال الادوية بدون تروء .

- عرض الطفل على الطبيب لتشخيص الحالة بدقة ووصف العلاج المناسب ، والسرعة في عرض الحالة تمنعها من الاستفحال كما تجعل علاجها أسهل وتعب الأم والطفل المصاب أخف بكثير .

## الأمراض المعدية الوبائية

### الحصبة :

الحصبة مرض وبائي معد سريع العدوى، ويندر جدا عندما يصاب بها طفل ان لا تنتشر العدوى الى جميع الأطفال الموجودين في المنزل، ماداموا لم يصابوا بها من قبل .  
وتقع معظم الاصابات بالحصبة في فصلي الشتاء والربيع .  
ولا تصيب الطفل قبل الشهر السادس من العمر اذ أن له مناعة طبيعية تنتقل اليه من أمه الا أن هذه المناعة سرعان ما تندثر.

ولا تظهر الحصبة الا بعد عشرة أيام أو أسبوعين من اصابة الطفل بفيروس المرض وتسمى هاته الفترة فترة الحضانة .  
وأعراض الحصبة معروفة للجميع قبل ظهور الطفح يظهر على الطفل تدميع العينين وافرازات الأنف ونزلة شعبية، كما تظهر بقع بيضاء بحجم رأس الدبوس بداخل الشفتين والخدين ( علامة " كوبليك " ) .

ثم يظهر الطفح أحمر غير منتظم الشكل متورما، حول الأذنين والعنق ثم ينتشر، وبعد ثلاثة أيام تقريبا يندثر.

وأكثر المضاعفات ناتجة عن عدم العناية بنظافة الجسم إذ ترفض أغلب الأمهات غسل وجوه أولادهن وأجسامهم أثناء المرض. والواقع أن هذا الغسل ضروري للوقاية من المضاعفات.

فنظافة العينين والأنف والفم والاستعانة بدواء معقم ضرورية للوقاية من المضاعفات واصابة الأذن الوسطى أو الالتهابات الصدرية. لذلك يجب على الأمهات أن يعطين نظافة أجسام أطفالهن كل اهتمامهن. وكذلك يجب اطعام الطفل عندما يطلب ذلك وعدم تركه مدة طويلة بدون طعام، والاقتصار على بعض المواد الممزوجة بالسكر دون سواها، كما يفعل كثير من الأمهات. حتى لا تنهك قوى الطفل ويكون عرضة أكثر فأكثر الى المضاعفات الخطيرة.

والواجب الأول هو منع اختلاط الأطفال وعدم عرضهم عمدا للاصابة بالمرض كما تفعل بعض الأمهات. والواجب الثاني هو التلقيح ضد الحصبة الذي من حسن الحظ أصبح اجباريا.

والواجب الثالث هو استشارة الطبيب لتلافي مضاعفات المرض. وبتلك الواجبات الثلاثة يمكن تلافي اخطار هذا المرض الذي كان يجصد الأطفال حصدا.

### الحصبة الألمانية :

الحصبة الألمانية مرض معد ناتج عن جرثومة فيروسية

يتمثل خطره الوحيد في عدوى المرأة الحامل في الثلاثة أشهر الأولى التي يصاب جنينها بتشوهات خلقية تتمثل في إصابة القلب والأذنين والعينين. ويبدأ المرض بالأعراض الخفيفة لأي مرض معد ثم يظهر طفح كطفح الحصبة تارة وكطفح الحمى القرمزية تارة أخرى.

### الوقاية من المرض :

يجب عزل الطفل عن كل امرأة حامل كما يجب تطعيم البنت ضد المرض في سن البلوغ بطعم ضد هذا المرض.

### ذات الغشاء الأبيض :

اعراض " الخناق " هي بصفة عامة أعراض أي مرض معد الإعياء وفقدان الشهية وآلام الحلق الخفيفة التي لا يكاد يشكو منها الطفل وقد يرى الغشاء في الحلق وقد لا يرى. وذات الغشاء الأبيض أو الخناق مرض خطير اذا لم يعالج بسرعة فقد يتسبب في اختناق ( من هنا جاءت تسميته بالخناق بلغتنا الدارجة ).

وللوقاية من الديفتيريا يعطى الطفل المصل الواقي . والتطعيم ضد الخناق يعطى مع تطعيم الكزاز ( التيتانوس ) في الشهر الرابع والخامس والسادس من العمر مع تنشيط التطعيم بعد سنة من ذلك .

### الجديري :

الجديري ، أو الجدري الكاذب ، يصيب الأطفال في فصل

الربيع وفترات الأوبئة، وهو سريع الانتشار يصيب معظم أبناء المدارس على وجه الخصوص.

يبدأ المرض بحمى خفيفة وطفح يظهر في مدى أربع وعشرين ساعة، فتظهر بثور صغيرة حولها دوائر حمراء في مجموعات متعاقبة تدوم ثلاثة أو أربعة أيام، في أي جزء من الجسم بما في ذلك جلد شعر الرأس والفم، ويحدث الطفح تهيجاً أو هرشاً جلدياً يدفع الطفل إلى حك جلده، ولكن إزالة القشور قد تؤدي إلى تخلف ندوب.

يستمر الطفل معزولاً حتى تختفي القشور أي بعد حوالي الأسبوعين.

ليس للمرض علاج ولا تطعيم ولكنه ليس له خطر.

### الحمى القرمزية :

تبدأ كحمى عالية مفاجئة مصحوبة بآلام في الحلق وتقيؤ.

ثم بعد اثنتي عشرة أو أربع وعشرين ساعة يظهر الطفح الجلدي وينشر أحمر دقيقاً دقة رؤوس الإبر ويكون أشد عمقا في الصدر والعنق وعلى السطح الداخلي للذراعين.

والمرض معد ناتج عن جرثومة الستريكوك وله مضاعفات تصيب الكلى وتجب معالجته ومراقبته من قبل الطبيب.

### السعال الديكي :

السعال الديكي مرض وبائي معد يؤثر على صحة الطفل



لصعوبة علاجه ولطول مدة المرض ، وهي تقارب الستة أسابيع أو أكثر. وأكثر ما يتميز به السعال الديكي هو سعال تشنجي مصحوب باحمرار الوجه والعينين وينتهي بشهقة يتلوها تقيؤ يفرغ أثناءه الطفل كل ما في جوفه .

وتزيد نوبات السعال ليلا حتى يفقد الطفل نومه . وبالإضافة الى ما يتركه السعال الديكي من أثر شديد على الصدر، فهو يؤثر على صحة الطفل نتيجة التقيؤ المتكرر. ولذا يجب على الأم اعطاء طفلها أطعمة غنية في قيمتها الغذائية وقليلة في كميتها وعلى فترات متقاربة .

والعلاج يتركز أساسا على الأدوية المسكنة للسعال والمضادات الحيوية . وللوقاية من السعال الديكي أهمية بارزة ويكون ذلك عن طريق التطعيم المناسب الذي لا يقل أهمية عن التطعيمات الأخرى كالتطعيم ضد الخناق والكزاز وشلل الأطفال .

### التهاب الغدة النكفية :

التهاب الغدة مرض وبائي معد ينتشر في أي فصل من فصول السنة .

تقع الإصابة بهذا المرض بين السنة الرابعة والرابعة عشرة ، وتقل الاصابات بصفة خاصة بين الأطفال الذين يتعرضون للشمس والهواء ، وقلما تقع إصابة الطفل الرضيع ، وتدوم فترة الحضانة من ثلاثة الى خمسة وعشرين يوما ، وتستغرق غالبا اسبوعين .

أما أعراض المرض فهي آلام وتورم في الغدد النكفية، سواء في ناحية واحدة أو في الناحيتين معا، وأسفل الأذنين، ويعاني المريض من الألم عند المضغ والبلع.

أما مضاعفاته فهي امكانية إصابة البنكرياس التي أعراضها آلام بالبطن. وإصابة غشاء الجهاز العصبي وإصابة الخصيتين. وعلاج المرض يكون بالمسكنات مثل الاسبرين اذ ليس للمرض علاج حتى الآن.

وتكون فترة العزل أسبوعا بعد هبوط الورم ولا داعي لانزعاج الوالدين فالمرض من أمراض الطفولة والشباب ويمر بخير غالبا.

### شلل الأطفال :

شلل الأطفال مرض وبائي معد ناتج عن فيروس معوي يصيب الطفل عن طريق الفم والجهاز الهضمي، أو عن طريق التنفس.

الا أن معظم الأطفال يملكون مناعة طبيعية ضد المرض منقولة عن الأم، الا أن هذه المناعة لا تدوم الا الأشهر الأولى من العمر، ولذا يجب التحصين ضد المرض ابتداء من الشهر الثالث أو الرابع.

والحقيقة أن نسبة المصابين بالشلل قليلة، فان أكثر من خمسة وتسعين في المائة أصيبوا يوما ما بفيروس الشلل، فتكونت لهم مناعة تحميهم منه، في حين ان النسبة القليلة الباقية هي التي تعاني فعلا من المرض.

وتبدو أعراض المرض في شكل نزلة برد مع التهاب في حلق الصغير، ثم سرعان ما يصاب الطفل بارتخاء في الأطراف، وفي عضلات البطن والرقبة، وأحيانا تظهر الإصابة في عضلات التنفس والبلع. ولا علاج لهذا المرض الا الوقاية منه اذ أن حدوثه قد يتسبب في مضاعفات خطيرة تعوق الطفل عن المشي.

### هرش وديدان :

أهم الديدان التي تصيب الطفل ، وتنتقل بسهولة الى أفراد الأسرة الآخرين، وتكون مصحوبة بهرش، هي الديدان الخيطية، أو ديدان " الاكسيورس "، وهي ديدان صغيرة تنتقل بويضاتها من أفراد الأسرة كالأم والأب أو الاخوات أو المربية أو الخادم الى الأطفال، وذلك يعني أن هذا النوع من الديدان مرض عائلي وقد يسبب أحيانا نوعا من المغص المحتمل، ونادرا الاسهال البسيط، ولكنها دائما تسبب الهرش في منطقة الشرج وما حولها وأحيانا الأعضاء التناسلية الخارجية لدى الاناث، ويظهر الهرش خاصة أثناء الليل مما ينتج عنه قلة نوم الأطفال وقد يلتهب الجلد نتيجة للهرش.

ويكون العلاج في هذه الحالات باتباع الارشادات التالية :

- علاج جميع أفراد الأسرة بها في ذلك الأب والأم وكذلك المربية والخادم بالدواء المناسب حسب ارشادات الطبيب.

- تقلم الأظافر جيدا حتى لا تختبئ البويضات تحت الأظافر أثناء الهرش، أو أثناء التنظيف بعد التبرز.

ومعروف أن قضم الأظافر ومصها عادة منتشرة عند كثير من الأطفال، وبعض الكبار، ويتج عن ذلك انتقال بويضات الديدان الى الأمعاء، حيث تفقس البويضات الديدان الصغيرة.

- مراعاة وسائل حفظ الصحة العامة بغسل اليدين جيدا بعد التبرز أو التبول وكذلك قبل الأكل.

## الصّرع

الصّرع نتيجة لنشاط غير طبيعي وحاد لخلايا المخ .  
وهو أنواع تختلف أعراضه وأسبابه ومستقبل الأطفال  
المصابين به .

فهناك النوع البسيط الذي يأتي في نوبات قصيرة تدوم  
بضع ثوان يفقد خلالها الطفل حواسه .

وهناك النوع المعقد المتشعب الذي يتمثل في تشنجات  
تصيب الجسم كله أو بعض أجزائه ويحدث فجأة، وقد يكون  
مصحوبا باختناق، بسبب إصابة جهاز التنفس، وينتهي  
بغيبوبة تقصر أو تطول . وقد يكون عند الطفل مصحوبا  
بارتفاع في حرارة الجسم أولا، أما مستقبل الطفل المصاب  
بداء الصّرع فهو يختلف حسب العوامل التالية :

- سن ظهور الصّرع .

- الأعراض المصاحبة له وأسبابها .

- درجة تشويه خلايا المخ التي تكون في طور التكوين عند

الطفل الصغير . وعلى الطبيب وحده دون سواه وصف العقاقير

اللازمة لوضع حد لظاهرة الصّرع الحاد ولتلافي تكراره وتنظيم

حياة الطفل . ومن واجب الأسرة احترام نصائح الطبيب في

خصوص :

- نوع الدواء الذي يعطى للطفل : كمية جرعاته وعددها في اليوم الواحد، مدة تناول الدواء .  
واذا حدث صرع عند الطفل ، وفي انتظار الطبيب ، أو نقل الطفل الى المستشفى ، يمكن للأسرة القيام بالاعمال التالية :

- اذا كان الطفل صغيرا أو حرارته مرتفعة يجب بسرعة معالجة ارتفاع الحرارة المتسببة في الصرع حتى لا تطول مدته وحتى لا يترك مضاعفات على المخ حسب ما جاء في الحديث عن ارتفاع الحرارة .

واذا كان الطفل كبيرا وتشنجاته شديدة يجب تسريع مسالك التنفس ، ووقاية الطفل من الحوادث التي قد تصيبه بسبب سقوطه صريعا وارتطامه بالاشياء المحيطة به .

## التسمم

التسمم يدخل في نطاق الحوادث التي تصيب الأطفال الذين بلغوا سن المشي وصاروا يميلون ميلا شديدا الى اكتشاف المحيط الذي يعيشون فيه واكتسبوا عادة وضع كل شيء يعثرون عليه داخل أفواههم.

وقد كثرت الاصابات بالتسمم بسبب انتشار المواد المنزلية والادوية السامة وبسبب عدم أخذ الاحتياطات اللازمة لتلافي هذه الاصابات.

وتكثر حالات التسمم في فصل الصيف بسبب شرب السوائل، مثل البترول وما شابهه، كما تلاحظ طيلة فصول السنة بسبب تناول مبيدات الحشرات، مثل مادة الد. د. ت. ومركبات الفسفور العضوية وما شابهها، وبسبب تبثر الأدوية في البيت.

وعند اصابة طفل بحالة تسمم يجب نقله حالا الى المستشفى مصحوبا، بقدر الامكان بالمادة المشكوك في تناولها، حتى يقع اسعاف المتسمم من طرف الطبيب بسرعة وبالطرق اللازمة. وما تطالب به الأسرة للوقاية من حوادث التسمم، الأمور التالية :

- وضع المادة السامة معها كان نوعها في أماكن محكمة  
الاقفال ومرتفعة وبعيدة عن أماكن هو الطفل حتى لا يسهل  
عليه تناولها.

- غسل الفواكه والخضراوات الملوثة غسلا جيدا.
- عدم تناول المأكولات المتعفنة وخاصة في فصل الصيف.
- احترام قواعد النظافة والوقاية بصفة عامة.



## الحوادث

ارتفعت الحوادث أثناء السنوات العشرين الأخيرة بصفة ملحوظة ، وتسببت في عدد مرتفع من الحالات المرضية ومن الوفيات بين الأطفال . وتصيب الحوادث على وجه الخصوص الأطفال الذين بلغوا سن المشي ويميلون الى حب استكشاف المحيط الذي يعيشون فيه .

وتتمثل هذه الحوادث في الكسور واصابات الرأس ، والحروق ، واصابة العين ، والتسمم بالحشرات وبالمواد سواء كانت منزلية أو أدوية . ويمكن تفسير ارتفاع نسبة الحوادث بانتشار المدن ، واستعمال المواد الصناعية السامة . كما يمكن الوقاية منها بالطرق التالية :

- تخصيص رواق أو حجرة للعب الطفل .
- حراسته حتى لا يخرج الى الشارع .
- ادخاله الى روضة الأطفال .
- ابعاد الأدوات الحادة والمواد السامة عن متناوله .
- كما يجب نقل الطفل المصاب بسرعة الى مراكز الاسعاف بالمستشفى .

## خاتمة

### الوقاية خير من انعلاج

جاء في قول عربي قديم :

" درهم وقاية خير من قنطار علاج "

وقال أحد كبار الأطباء :

" ان الجزء الأكبر من مهمة الطبيب تنصبّ على المريض

قبل أن يمرض فعلا "

وهذان القولان يجدان تطبيقهما في ميدان طب الأطفال

أكثر من غيره من ميادين الطب الأخرى .

فالطفل كائن حيّ ، نام جسديا وعقليّا ، جسده جدّ هشّ ،

وعقله قابل لشتّى التأثيرات أكثر ما يكون التأثير .

وهو عرضة أكثر من غيره لامراض سوء التغذية ،

وللامراض المعدية الوبائية ، والانحرافات النفسانية المختلفة .

كما ان العديد من الامراض التي تصيب الكهل قد تبدأ في

سن الطفولة مثل امراض القلب والشرابين ، وامراض الكلى ،

وغيرها من الامراض التي لها دور كبير في وفرة الوفيات المبكرة .

ولكل تلك الاسباب يجب على الاسرة ان تثقّف الثقيف

الصحيّ اللازم حتى تحقق الوقاية للاطفال .

فهناك مراقبة الحمل والولادة . . . ، وهناك مراعاة قواعد التغذية السليمة وهناك الوقاية من عديد من الأمراض المعدية الوبائية . . . وهناك الاسعافات الاستعجالية وهناك القواعد التربوية السليمة . . . ، وغيرها من المعلومات التي يجب التحسيس بها حتى يقع الاهتمام بالمبادئ الوقائية، وحتى تقدم الرعاية الضرورية للاطفال على كل المستويات وفي كل المؤسسات الصحية .

وبذلك فقط، تقع المحافظة على رأس مال الأمة الأكبر المتمثل في الأطفال الأصحاء وتوفيره .

الدكتور عبد المجيد رزق الله

سوسة في اكتوبر 86

## الأم المثالية :

لما كانت الأم هي المدرسة الأولى للطفل ، والمنبع الأول لغرائزه وميوله واتجاهاته بحكم الوراثة أو التوجيه - فقد عني بها الاسلام بالغ العناية لهدف سام ومقصد نبيل يتمثلان في منح الحياة جيلا ممتازا يسعد بالحياة ، وتسعد به الحياة .  
والاسلام حينها يعنى بالأم لخطر هذه العناية يرجع الى الوراء لتكون العناية جذرية كما يقولون فيتعهد الفتاة أو يوصى بتعهدا بالتربية السليمة والتقويم الممتاز ، بغية أن تكون في المستقبل الأم المثالية المبتغاة ، فيرصد أجزل جائزة جاذبة للمسلم وهي الجنة - مطمح كل مؤمن - على تربية الفتاة تربية يرضاها الله ، لأنها ان صلحت صلح الجيل وانتظم شأن الناس في قابل ايامهم . . .

## تهيئة الجو للانجاب :

بعد أن يضمن الاسلام ايجاد الزوجة الصالحة لتكون خير متاع الدنيا : " الدنيا متاع ، وخير متاعها الزوجة الصالحة " بعد هذا الدور تأتي مرحلة الانجاب وهنا نجد الاسلام جد حريص على أن يكون الجو الذي يحصل فيه ذلك الانجاب جوا هادئا آمينا ليس فيه سوى البسمة الوارفة على شفاه الزوجين لترتاح نفسيهما ففي راحتها تأثير طيب على الجنين كما يقول علماء النفس ، ومن ثم فلا يألو الاسلام جهدا في اسداء النصائح والتوجيهات السديدة التي تكفل سعادة الاسرة

وتحسم أي خلاف بين الزوجين، فإذا حصل الحمل كانت  
عناية الاسلام بالجنين تعدل أو تفوق عناية الأم، فهو الذي  
يبيع لها الفطر خشية أن تضعف فيتأثر الجنين : عن أنس بن  
مالك الكعبي أن رسول الله ﷺ قال : " ان الله عز  
وجل وضع عن المسافر الصوم وشرط الصلاة، وعن الحبل  
والمرضع الصوم. ...."

### يوم الميلاد، أو استقبال الوليد :

ثم يحين استقبال الوليد فيسدل الستار على مرحلة من  
مراحل عمل الأم المثالية لتواجه فصلا آخر يتسم بالعمل  
الجاد، والتربية المثمرة لتسوية عضو جديد في جسم الأسرة،  
ثم ليغدو عضوا نافعا في جسم المجتمع، وهنا يوجه الاسلام  
الى اعتبار الوليد أمل القلب، وقرة العين حتى يخف أو  
يستعذب ما يصحبه من شقاء وعناء اذ لولا هذا الاعتبار لما  
تحملت الأم أو الأب هذا العناء والشقاء ولتركا هذا الضيف  
الجديد دون عون أو حياة، قال الله تعالى في وصف عباد  
الرحمن : "... والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا  
وذرياتنا قررة أعين واجعلنا للمتقين اماما ..."

### الرعاية :

تتمثل الرعاية في الشهور الأولى في ارضاع الطفل والعناية  
بنظافته، وهذا دور الأم بشرط أن يقوم الوالد بالانفاق من  
طوله حتى تفرغ الأم لهذه الوظيفة الحيوية في الحياة، ولما كان

لبن الأم هو أنسب وأفضل غذاء للطفل في فجر حياته فقد حُبب الاسلام في أن تتولى الأم ارضاع وليدها الى غاية حداثتها الاسلام بعامين، قال الله تعالى : ” والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف لا تكلف نفس الا وسعها “ .  
( البقرة 233 ) . . .

### الحنان :

ربما ينكر شخص الحديث عن حنان الأبوين بحجة أن حنان الوالدين أمر طبيعي مركز في نفسيهما فكيف يوصى به أو يرشد اليه ولكن ما يحدث من بعض الناس في كل جيل من القسوة والغلظة على الأولاد - يوجب النصيح والارشاد ويمحو العجب والانكار والمشهد التالي يؤكد لنا قسوة بعض الآباء على أبنائهم ويحمل لنا توجيه الانتلام الشديد في هذا المجال فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : ” ابصر الأقرع بن حابس رضي الله عنه النبي ﷺ وهو يقبل الحسن والحسين، فقال : ان لي عشرة من الولد ما قبلت أحدا منهم، فقال رسول الله ﷺ : من لا يرحم لا يرحم “ ( رواه الترمذي - تحفة الاحودى ج 6 ص 38 ) .

واذا كان علماء النفس يفخرون بانهم هم الذين ارشدوا الى وجوب إراحة الطفل وعدم نهره حيثما يدرج منفذا ما يراه صوابا في نظره الغض، ويعلمون وصياتهم بأن نهر الطفل

حينئذ يضعف شخصيته في المستقبل ويحد من انطلاق فكره ونشاطه، وربما أصابه بما يسمى في علمهم بالعقد النفسية، فان الاسلام أيضا أتى بذلك.

عن عبد الغني أحمد ناجي  
" الأمومة والطفولة في الاسلام "

## النص الكامل لاعلان حقوق الطفل الذي تبنته الجمعية العامة للأمم المتحدة في 20 نوفمبر 1959

### الديباجة :

بما ان الشعوب والامم المتحدة قد أكدت من جديد في الميثاق ايمانها بالحقوق الاساسية للانسان وكرامة الفرد وقدره ودفع الرقي الاجتماعي قدما ورفع مستوى الحياة في جو افسح من الحرية.

بما أن الأمم المتحدة في الاعلان العالمي لحقوق الانسان، قد أكدت أن لكل انسان حق التمتع بكافة الحقوق والحريات الواردة في ذلك الاعلان دون أي تمييز بسبب العنصر أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الرأي السياسي أو أي رأي آخر، أو الأصل أو الثروة أو الميلاد أو أي وضع آخر.

بما أن الطفل بسبب قصوره من ناحية النضج البدني والعقلي، في حاجة الى أسباب خاصة للوقاية والرعاية تشمل الحماية الشرعية اللازمة قبل ولادته وبعدها.

حيث أن أسباب هذه الوقاية قد وردت في اعلان جنيف الخاص بحقوق الطفل الصادر في عام 1924م والذي أقره الاعلان العالمي لحقوق الانسان، وفي النظم الاساسية



للكالات المتخصصة والهيئات الدولية التي تعنى برعاية الأطفال.

وبما أن لزاما على الجنس البشري أن يمنع الطفل خير ما عنده.

لذا فان الجمعية العمومية تصدر هذا « الاعلان لحقوق الطفل » بهدف جعل الطفل ينعم بطفولة هنيئة ويتمتع بالحقوق والحريات الواردة في الاعلان لخير ومصالحه المجتمع. وتهيب بالأباء والأمهات وبالرجال والنساء والأفراد والهيئات التي تعنى طوعية برعاية الطفولة وبالسلطات المحلية والحكومات. ان تعترف بهذه الحقوق وتعمل على مزاوتها باجراءات تشريعية وغيرها على أن يتم ذلك وفقا للمبادئ التالية :

#### المبدأ الأول :

يجب ان يتمتع الطفل بكافة الحقوق الواردة في هذا الاعلان. يحق لكل الأطفال التمتع بهذه الحقوق دون أي استثناء أو تمييز بسبب العنصر أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الرأي. السياسي أو أي رأي آخر. أو الأصل الاجتماعي أو الثروة أو الميلاد أو أي وضع آخر له أو لأسرته.

#### المبدأ الثاني :

يجب أن يكون للطفل حق التمتع بوقاية خاصة وان تتاح له الفرص والوسائل وفقا لأحكام القانون وغير ذلك لكي ينشأ

من النواحي البدنية والروحية والاجتماعية على غرار طبيعي وفي ظروف تتسم بالحرية والكرامة . وفي سبيل تنفيذ أحكام القانون في هذا الشأن يجب أن يكون الاعتبار الأعظم لمصالح الطفل .

#### المبدأ الثالث :

ويجب أيضا أن يكون للطفل منذ ولادته الحق في أن يعرف باسم وبجنسية معينة .

#### المبدأ الرابع :

يجب أن يتاح للطفل التمتع بمزايا الأمن الاجتماعي وأن يكون له الحق في أن ينشأ وينمو في صحة وعافية . وتحقيقا لهذا الهدف يجب أن تمنح الرعاية والوقاية له ولأمه قبل ولادته وبعدها .

وينبغي أن يكون للطفل الحق في التغذية الكافية والمأوى والرياضة والعناية الطبية .

#### المبدأ الخامس :

يطلب توفير العلاج الخاص والتربية والرعاية التي تقتضها حالة الطفل المصاب بعجز بسبب احدى العاهات .

#### المبدأ السادس :

ولكي تكون للطفل شخصية كاملة متناسقة يجب أن يحظى قدر الامكان بالمحبة والتفهم كما يجب أن ينمو تحت رعاية والديه ومسؤوليتهما . وعلى كل حال في جو من الحنان

يكفل له الأمن من الناحيتين المادية والأدبية . ويجب ألا يفصل  
الطفل عن والديه في مستهل حياته الا في حالات استثنائية .  
وعلى المجتمع والسلطات العامة أن يكفل المعونة الكافية  
للأطفال المحرومين من رعاية الأسرة ولأولئك الذين ليست  
لديهم وسائل رغد العيش . وما يجدر تحقيقه أن تتولى الدولة  
والهيئات المختصة الأخرى بذل المعونة المالية التي تكفل إعالة  
أبناء الأسرة الكبيرة العدد .

### المبدأ السابع :

للطفل الحق في الحصول على وسائل التعليم الاجباري  
المجاني على الأقل في المرحلة الابتدائية ، كما يجب أن تتيح له  
هذه الوسائل ما يرفع مستوى ثقافته العامة ويمكنه من أن  
ينمي قدراته وحسن تقديره للامور وشعوره بالمسؤولية الأدبية  
والاجتماعية لكي يصبح عضوا مفيدا في المجتمع .

ويجب أن يكون تحقيق خير مصالح الطفل المبدأ الذي يسير  
على هديه أولئك الذين يتولون تعليمه وارشاده على أن تقع  
أكبر تبعه في هذا الشأن على عاتق والديه .

ومن الواجب أن تتاح للطفل فرصة للترفيه عن نفسه  
باللعب والرياضة اللذين يجب أن يستهدفا نفس الغاية التي  
يرمي التعليم والترفيه إلى بلوغها . وعلى المجتمع والذين  
يتولون السلطات العامة أن يعملوا على إتاحة الاستمتاع  
الكامل بهذا الحق للطفل .

## المبدأ الثامن :

يجب أيضا أن يكون للطفل المقام الاول في الحصول على الوقاية والاغاثة في حالة وقوع الكوارث .

## المبدأ التاسع :

يجب ضمان الوقاية للطفل من كافة ضروب الاهمال والقسوة والاستغلال . وينبغي أيضا ألا يكون معرضا للاتجار به بأية وسيلة من الوسائل .

ومن الواجب ألا يبدأ استخدام الطفل قبل بلوغه سنا مناسبة كما يجب ألا يسمح له بأي حال من الاحوال أن يتولى حرفة أو عملا قد يضر بصحته أو يعرقل وسائل تعلمه أو يعترض طرق نموه من الناحية البدنية أو الخلقية أو العقلية .

## المبدأ العاشر :

يجب أن تتاح للطفل وسائل الوقاية من الأعمال والتدابير التي قد تبث في نفسه أي نوع من التمييز من الناحيتين العنصرية أو الدينية وأن تتسم تنشئته بروح التفاهم والتسامح والصداقة بين كافة الشعوب وكذلك بمحبة السلام والأخوة الشاملة وأن يشعر شعورا قويا بأن من واجبه أن يكرس كل ما يملك من طاقة ومواهب لخدمة اخوانه في الانسانية .

# الفهرس

## الصفحة

|   |       |
|---|-------|
| 5 | تقديم |
| 7 | مدخل  |

## الفصل الأول

|    |                   |
|----|-------------------|
| 10 | الخصوبة والاختصاص |
|----|-------------------|

## الفصل الثاني

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 12 | الوراثة والبيئة            |
| 14 | مراقبة الحمل ورعاية الجنين |
| 15 | في مدة الحمل               |

## الفصل الثالث

|    |                       |
|----|-----------------------|
| 19 | الولادة الطبيعية      |
| 20 | مميزات المخاض         |
| 20 | عواقب الوضع أو النفاس |

## الفصل الرابع

|    |                |
|----|----------------|
| 22 | المولود الجديد |
|----|----------------|

## الفصل الخامس

|    |                 |
|----|-----------------|
| 27 | طعام الطفل      |
| 29 | الرضاعة من الأم |

|    |       |               |
|----|-------|---------------|
| 30 | ..... | كيفية الرضاعة |
| 33 | ..... | متى الرضاعة   |

### الفصل السادس

|    |       |  |
|----|-------|--|
| 35 | ..... | الرضاعة الطبيعية والخصوبة تنظيم الأسرة |
|----|-------|--|

### الفصل السابع

|    |       |                      |
|----|-------|----------------------|
| 37 | ..... | الرضاعة غير الطبيعية |
|----|-------|----------------------|

### الفصل الثامن

|    |       |                          |
|----|-------|--------------------------|
| 39 | ..... | من السائل إلى غير السائل |
|----|-------|--------------------------|

### الفصل التاسع

|    |       |        |
|----|-------|--------|
| 41 | ..... | القطام |
|----|-------|--------|

### الفصل العاشر

|    |       |                                       |
|----|-------|---------------------------------------|
| 43 | ..... | التغذية الصحية                        |
| 46 | ..... | نظام الطعام                           |
| 46 | ..... | خلو الجسم من الأمراض البدنية والنفسية |

### الفصل الحادي عشر

|    |       |                       |
|----|-------|-----------------------|
| 47 | ..... | مشاكل الطعام والتغذية |
| 48 | ..... | قلة الشهية            |
| 50 | ..... | التقيؤ                |
| 52 | ..... | الاسهال               |
| 54 | ..... | سوء التغذية           |

## الفصل الثاني عشر

|    |           |
|----|-----------|
| 56 | يوم الطفل |
| 56 | النظافة   |
| 63 | التياب    |
| 65 | البيت     |
| 66 | النوم     |
| 67 | النزهة    |

## الفصل الثالث عشر

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 68 | النمو والتطور                  |
| 69 | الوزن والطول                   |
| 70 | الوزن                          |
| 71 | الطول                          |
| 73 | النمو الحركي والروحي           |
| 73 | الحواس                         |
| 73 | البصر                          |
| 73 | السمع                          |
| 73 | الشم والتذوق                   |
| 74 | الروح والحركة                  |
| 74 | اهم مراحل التطور               |
| 76 | مراحل الكلام                   |
| 77 | مراحل السلوك الشخصي والاجتماعي |

## الفصل الرابع عشر

78 ..... تعلم الاستقلال الذاتي

## الفصل الخامس عشر

87 ..... دور اللعب في نمو الطفل

## الفصل السادس عشر

95 ..... مشاكل النمو والتطور

96 ..... النوم

97 ..... الصراخ

97 ..... مصّ الإبهام

98 ..... الشهية

98 ..... آلام البطن

99 ..... التأخر في المشي

99 ..... التأخر في الكلام

100 ..... التبول اللا إرادي

102 ..... الطفل العصبي

104 ..... الطفل المتخلف ذهنياً

## الفصل السابع عشر

106 ..... المناعة والتطعيم

109 ..... مقاومة الجراثيم واكتساب المناعة

110 ..... التحصين ضد الدرن ( السل )



|     |                           |
|-----|---------------------------|
| 110 | التحصين ضد الخناق والكزاز |
| 111 | التحصين ضد السعال الديكي  |
| 111 | التحصين ضد شلل الأطفال    |
| 111 | التحصين ضد الحصبة         |
| 111 | التحصين ضد الكوليرا       |
| 112 | التحصين ضد الجدري         |
| 112 | الشروط العامة للتحصين     |
| 112 | مضاعفات التطعيم           |

## الفصل الثامن عشر

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 114 | الأمراض الشائعة          |
| 114 | ارتفاع الحرارة           |
| 118 | السعال                   |
| 120 | الاسهال                  |
| 122 | العلاج                   |
| 123 | الوقاية                  |
| 125 | امراض الجلد              |
| 127 | الأمراض المعدية الوبائية |
| 127 | الحصبة                   |
| 128 | الحصبة الألمانية         |
| 112 | الوقاية من المرض         |
| 129 | ذات الغشاء الأبيض        |
| 129 | الجدري                   |

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 130 | الحمى القرمزية       |
| 130 | السعال الديكي        |
| 131 | التهاب الغدة النكفية |
| 132 | شلل الأطفال          |
| 133 | هرش وديدان           |
| 135 | الصرع                |
| 137 | التسمم               |
| 139 | الحوادث              |

## الخاتمة

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 140 | الوقاية خير من العلاج         |
| 142 | الأم المثالية                 |
| 142 | تهيئة الجو للانجاب            |
| 143 | يوم الميلاد او استقبال الوليد |
| 143 | الرعاية                       |
| 144 | الحنان                        |
| 146 | النص الكامل لاعلان حقوق الطفل |

# كتاب المعارف

## صدر منه :

- حي بن يقظان ..... لابن طفيل الأندلسي
- الأبطال ..... لتوماس كارليل
- الموتى لا يكذبون ..... لجي دي موباسان
- من قصص العلماء ..... لفريق من الأدباء
- جسمك كله عجائب .. .. لنخبة من الاخصائيين العالميين
- أعيان القرن الرابع عشر ..... للعلامة احمد تيمور
- أوليفي تويست ..... لتشارلز ديكنز
- ثقافتك الغذائية ..... لنخبة من الأخصائيين العالميين
- العبرات ..... لمصطفى لطفي المنفلوطي
- تداعي الحيوانات على الانسان ..... لإخوان الصفا
- البخلاء ..... للجاحظ
- أغاني الحياة ..... لأبي القاسم الشابي
- طفلك في سنواته الأولى ..... للدكتور عبد المجيد رزق الله
- الأدب الروائي عند غادة السمان ..... لعبد العزيز شبيل
- البؤساء ..... لفكتور هيغو
- الأم ..... لمكسيم قوركي
- قصة مدينتين ..... لتشارلز ديكنز
- أبو العلاء من التمرد إلى العدمية ..... لعبيد البريكي
- نقد وتأصيل ..... لأبوزيان السعدي

صدر منها :

حي بن يقظان  
كتاب الأبطال  
الموتى لا يكذبون  
من قصص العلماء  
البؤساء

اغاني الحياة  
الادب الروائي عند غادة السمان  
المعري بين التمرد والعدمية  
نقد وتأصيل

تحت الطبع

جسمك كله عجائب  
ثقافتك الغذائية  
البخلاء للجاحظ  
طفلك في سنواته الاولى  
اعيان القرن الرابع عشر  
تداعي الحيوانات على الانسان..



# اليوميات

فيكتور هيغو

كتاب المعارف

يقدم لك :

الرواية التي وصفها كبار

النقاد بأنها اعظم قصة

فرنسية طويلة حتى الآن ...

وذلك في ترجمة امينة،

تكفل لابنائك مع ترجمات

أخرى أن يشبوا وفي متناولهم

مكتبة عربية زاخرة بروائع

الكتب العالمية.





# كتاب المعارف

## يصدر عن دار المعارف

سلسلة كتب للجيب  
يشارك في تأليفها أشهر الكتاب  
في الشرق والغرب .  
السلسلة التي يستفيد منها  
الشباب والشيوخ على السواء  
بفضل ما تقدمه من  
موضوعات متنوعة .  
تصدر عن دار المعارف  
للطباعة والنشر بسوسة/ تونس  
في طباعة أنيقة تهدف إلى رفع  
مستوى الكتاب العربي شكلا  
ومضمونا .

### الكتاب القادم

### ثقافتك الغذائية



- \* الدكتور عبد المجيد رزق  
الله من مواليد سنة 1923 .  
متخرج من كلية الطب  
بباريس حيث تخصص في طب  
الأطفال . مولع بالكتابة والتأليف .  
صدر له حتى الآن :
- 1 ( تنظيم النسل .
  - 2 ( نظرات في اشتراكيّتنا .
  - 3 ( قضية فلسطين .
  - 4 ( 10 أيام بين موسكو وطشقند .
  - 5 ( في سبيل مجتمع جديد .
  - 6 ( طفلك في سنواته الأولى .

تم طبع خمسة آلاف وخمس مائة نسخة من هذا الكتاب .  
الثمن : 2.200 د.ت . أو ما يعادلها بالعملات الأخرى .